CONSILIEREA ÎN ŞCOALĂ

DEZVOL A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

CLASELE I-IV

CJAP TIMIŞ
feb. 2006

CONSILIEREA ÎN ŞCOALĂ

Ann Vernon

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

EDUCAȚIE RAȚIONAL-EMOTIVĂ ŞI COMPORTAMENTALĂ

CLASELE I-IV

Ann Vernon
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE.
EDUCAȚIE RAȚIONAL-EMOTIVĂ ŞI COMPORTAMENTALĂ.
CLASELE I-IV

Original title of English version:
THINKING, FEELING, BEHAVING. AN EMOTIONAL EDUCATION CURRICULUM FOR CHILDREN

Copyright © 1989 by Ann Vernon. Published by arrangement with Writers House LLC and Research Press, Champaign, Illinois, USA.

All rights reserved. No other part of this book may be reproduced by any means without the written permission of the publisher. Excerpts may be printed in connection with published reviews in periodicals without express permission.

Translated with permission.

Pentru ediția în limba română:

Copyright © 2006 Casa de Editură a Asociației de Ştiințe Cognitive din România

Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, este interzisă.

Traducerea şi adaptarea în lb. română:
Adrian Opre, Daniel David, Anca Baltag, Sebastian Vaida

Procesare computerizată: Sebastian Vaida, Daniel Paul

Coperta: Daniel Paul

Corectura: Adrian Opre, Daniel David, Liliana Opriş, Bianca Macavei

Consultanță ştiințifică:
Institutul Internațional de Studii Avansate în Psihoterapie şi Sănătate Mentală Aplicată

Editura ASCR (Casa de Editură a Asociației de Ştiințe Cognitive din România)
Str. Gh. Bilaşcu nr. 37, 400015 Cluj-Napoca
Tel.: (+40)-264-590967
Fax: (+40)-264-595576
Email: ascr@psychology.ro

ISBN 973-7973-30-5

CUPRINS

PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ v
INTRODUCERE 1
UN CURRICULUM AL SĂNĂTAȚII EMOȚIONALE 2
FUNDAMENTELE TERAPIEI RAȚIONAL-EMOTIVE 3
APLICAȚIILE RET ÎN CAZUL TINERILOR 6
UTILIZAREA MATERIALELOR PROGRAMULUI 8

CLASELE I-II: ACCEPTAREA DE SINE 11
Activitatea 1 - VÂNĂTOAREA DE OAMENI 12
Activitatea 2 - POSTER CU OAMENI 15
Activitatea 3 - POT SĂ FAC, NU POT SĂ FAC 18
Activitatea 4 - SCHIMBĂRI, SCHIMBĂRI 21
Activitatea 5 - OOPS!!! 24
Activitatea 6 - GREŞELILE ÎNSEAMNĂ.... 26

CLASELE I-II: EMOȚII 29
Activitatea 1 – ROATA EMOȚIILOR 30
Activitatea 2 – TOȚI AVEM EMOȚII 33
Activitatea 3 – UNDE TE DOARE? 35
Activitatea 4 – FIE CĂ NE PLACE, FIE CĂ NU 37
Activitatea 5 – EXPRIMĂ-TE!!! 40
Activitatea 6 – MI-E FRICĂ 42

CLASELE I-II: CONVINGERI ŞI COMPORTAMENTE 45
Activitatea 1 – REALITATE SAU FANTEZIE 46
Activitatea 2 – ALEGE CUM SĂ TE COMPORȚI 48
Activitatea 3 – POTRIVIT SAU NEPOTRIVIT? 50
Activitatea 4 – TREBUIE SĂ FIE AŞA CUM VREAU EU 53
Activitatea 5 – EXAGERĂRI 55
Activitatea 6 – CAUZĂ ŞI EFECT 57

CLASELE I-II: REZOLVAREA PROBLEMELOR ŞI LUAREA DECIZIILOR 61
Activitatea 1 – DECIZII ŞI CONSECINȚE 62
Activitatea 2 – PUTEM, DACĂ ÎNCERCĂM 65
Activitatea 3 – ALEGERI MAI MULT SAU MAI PUȚIN IMPORTANTE 67
Activitatea 4 – SOLUȚII MULTIPLE 70
Activitatea 5 – CE FACEM ACUM? 73
Activitatea 6 – EXTERIORIZEAZĂ-TE! 77

CLASELE I-II: RELAȚII INTERPERSONALE 79
Activitatea 1 – SELECTAREA OAMENILOR 80
Activitatea 2 – CE SE ASCUNDE ÎN INTERIOR? 82
Activitatea 3 – DE CE SĂ JUDECĂM? 84
Activitatea 4 – DĂ-MI PUȚINĂ FERICIRE 86
Activitatea 5 – ESTE ÎN REGULĂ SĂ MAI ŞI GREŞIM 88
Activitatea 6 – „PLUS SAU MINUS" ORI „X ŞI 0" 91

CLASELE III-IV: ACCEPTAREA DE SINE 95
Activitatea 1 – PUR ŞI SIMPLU DIFERIT 96
Activitatea 2 – NIMENI NU MĂ PLACE 98
Activitatea 3 – ÎNVINOVĂŢIREA 101
Activitatea 4 – AŞA SE SPUNE 103
Activitatea 5 – POT SĂ ÎNCERC 106
Activitatea 6 – PERFECT, PERFECT 108

CLASELE III-IV: EMOŢII 111
Activitatea 1 – ÎNFRUNTĂ-ŢI EMOŢIILE 112
Activitatea 2 – GÂNDESC, SIMT 114
Activitatea 3 – CÂT DE PUTERNIC? 116
Activitatea 4 – TERMOMETRUL EMOŢIILOR 120
Activitatea 5 – SIMT, ACŢIONEZ (FAC) 124
Activitatea 6 – CUM TE SIMŢI? 127

CLASELE III-IV: CONVINGERI ŞI COMPORTAMENTE 131
Activitatea 1 – FAPTE ŞI CONVINGERI 132
Activitatea 2 – EMOŢII, CONVINGERI ŞI COMPORTAMENTE 135
Activitatea 3 – VERIFICĂ 137
Activitatea 4 – STOP, MERGI ŞI... ATENŢIE! 139
Activitatea 5 – OPŢIUNI 142
Activitatea 6 – ESTE GROAZNIC! 145

CLASELE III-IV: REZOLVAREA PROBLEMELOR ŞI LUAREA DECIZIILOR 149
Activitatea 1 – CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND... 150
Activitatea 2 – A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ 152
Activitatea 3 – LA BINE ŞI LA RĂU 154
Activitatea 4 – EFECTUL DE VAL 157
Activitatea 5 – REACŢIONEAZĂ ŞI RĂSPUNDE 160
Activitatea 6 – R ŞI R 163

CLASELE III-IV: RELAŢII INTERPERSONALE 167
Activitatea 1 – MAŞINA DE JUDECAT 168
Activitatea 2 – ÎNFRUNTĂ REALITATEA 171
Activitatea 3 – BUCUROS CĂ SUNT EU 174
Activitatea 4 – SUNT EU 177
Activitatea 5 – DOAR UNUL E CA MINE 180
Activitatea 6 – O PRIETENIE SINCERĂ 182

Prefață la ediția în limba română

Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face ca inteligența probată în context educațional să fie insuficienta pentru mulți dintre noi pentru rezolvarea problemelor cotidiene. Sunt bine cunoscute cazurile a numeroşi elevi/ studenți geniali a căror performanță pe durata şcolarizării depăşeşte sensibil reuşitele colegilor lor, dar care nu reuşesc mai apoi să îşi valorifice potențialul, eşuând, uneori lamentabil, în plan profesional; prestațiile lor la locul de muncă le trădează lipsa deprinderilor practice şi a celor sociale. Pe de altă parte, nu puține sunt persoanele care, deşi modest dotate intelectual, dovedesc o bună adaptare socială la o mare varietate de contexte, fiind considerați oameni de succes. Desigur, nu trebuie omis faptul că în cele două medii, educațional şi social, problemele cu care ne confruntăm sunt calitativ diferite. Mediul educațional ne supune rezolvării, prioritar, probleme bine definite, adică probleme pentru care, de regulă, există un singur răspuns corect; prin contrast, problemele vieții cotidiene sunt slab definite, ceea ce permite abordarea lor din mai multe perspective, iar pentru ele nu există niciodată o soluție perfectă. Din dorința de a depăşi acest aparent pradox, cercetătorii au introdus o serie de termeni noi. Întâlnim, astfel, tot mai frecvent, sintagme precum inteligența socială, inteligența practică, inteligența emoțională etc. Toate acestea se referă la abilități cognitive ce sunt necesare pentru a soluționa problemele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi: rezolvarea conflictelor de muncă, dificultățile muncii în echipă, adaptarea la un nou context cultural, social sau la un nou loc de muncă etc.

Există, desigur, mai multe definiții pentru „inteligența emoțională", sintagmă foarte vehiculată în ultimii zece ani. Într-o primă accepțiune (Salovey & Mayer, 1990), termenul se referă la *abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina şi monitoriza emoțiile proprii şi ale celorlați, precum şi la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-şi ghida propria gândire şi acțiune.* Două lucruri esențiale sunt accentuate în această definiție. Mai întâi, se face referire la procesele cognitive ce permit monitorizarea şi discriminarea emoțiilor pe care cei doi autori le separă de procesele comportamentale la care oamenii apelează atunci când, utilizând diverse surse / resurse informaționale, îşi ghidează propria

gândire şi acţiune. În al doilea rând, definiţia distinge procesele prin care sunt monitorizate emoţiile proprii de cele implicate în monitorizarea emoţiilor celorlalţi. Această ultimă subliniere ne trimite la o distincţie pe care a propus-o în anii 1980 Howard Gardner, autorul teoriei inteligenţelor multiple. Gardner făcea diferenţă între inteligenţa intrapersonală, referindu-se la abilitatea de a recunoaşte şi a eticheta propriile emoţii şi, respectiv, inteligenţa interpersonală, cu referire la competenţa de a înţelege emoţiile şi intenţiile celorlalţi.

O definiţie ceva mai recentă propusă de Daniel Goleman (1995), prin conţinutul şi accentele sale, se dovedeşte a fi mai apropiată de preocupările noastre. Conform acestuia, *inteligenţa emoţională desemnează o capacitate de control şi autocontrol al stresului şi emoţiilor negative; o meta-abilitate, care determină şi influenţează modul şi eficienţa cu care ne putem folosi celelalte capacităţi şi abilităţi pe care le posedăm, inclusiv inteligenţa educaţională.* Realitatea ne demonstrează că persoanele care îşi cunosc şi îşi stăpînesc bine emoţiile şi care decriptează şi abordează eficient emoţiile celorlalţi sunt în avantaj în orice domeniu al vieţii, fie că e vorba de relaţii sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise ce determină reuşita în diverse arii de activitate. Altfel spus, cei ce posedă capacităţi emoţionale bine dezvoltate au mai multe şanse de a fi eficienţi şi mulţumiţi în viaţă, deoarece îşi pot controla abilităţile mintale ce le susţin productivitatea. În schimb, cei cu puţine resurse de control emoţional sunt expuşi la nenumărate conflicte interne, ajungând astfel să-şi submineze propriul potenţial.

O problemă delicată rămâne totuşi cea legată de distincţia dintre inteligenţa educaţională şi inteligenţa emoţională. Într-o accepţiune larg acceptată, conceptul de inteligenţă poate fi descris ca o abilitate generală, în mare măsură moştenită, de a transforma informaţiile preexistente în noi concepte şi deprinderi. În majoritatea lor, teoreticienii inteligenţei emoţionale consideră că inteligenţa educaţională şi cea emoţională sunt două forme distincte de inteligenţă. Ele au, desigur, şi lucruri în comun. Ambele forme de inteligenţă operează cu cunoştinţe declarative şi factuale şi ambele aplică aceste cunoştinţe într-o manieră flexibilă. Cunoştinţele declarative vizează înţelegerea naturii unor situaţii particulare, pe când cele procedurale se referă la ceea ce trebuie realmente făcut în situaţii

specifice. A fi flexibil în aplicarea cunoştinţelor declarative şi procedurale însemnă să înţelegi ce se întâmplă într-o situaţie nouă şi necunoscută şi, respectiv, să ştii ce trebuie făcut în asemenea situaţii. Ceea ce diferenţiează însă explicit cele două forme de inteligenţă este dat de contextele şi modalităţile în care ele fac apel şi aplică cunostinţele. Astfel, inteligenţa educaţională, aşa cum am mai menţionat, este implicată în mod uzual în rezolvarea problemelor bine definite, adică cele pentru care se pot specifica complet starea iniţială, starea finală, precum şi paşii ce trebuie urmaţi pentru a trece de la starea iniţială la cea finală. Pentru aceste probleme, totdeauna există o soluţie care poate fi considerată cea mai bună. Prin contrast, inteligenţa emoţională este implicată în rezolvarea problemelor slab definite, adică acelea ce pot fi interpretate în diferite moduri şi pentru care nu există o soluţie optimă obiectivă; cu toate acestea, diferitele abordări pot conduce la rezultatul dezirabil. Cele mai multe dintre problemele cu care ne confruntăm sunt de natură socială şi este unanim accceptat faptul că inteligenţa emoţională are o mult mai puternică valoare predictivă pentru succesul social decât cea conferită de inteligenţa educaţională. O serie de cercetări au dovedit că tinerilor ce manifestă tulburări de comportament social (agresivitate, devianţă criminală) le lipsesc deprinderile de monitorizare şi interpretare a emoţiilor celorlalţi. Ei nu sunt capabili, de exemplu, să ofere o interpretare corectă a expresiilor faciale ale partenerilor sociali, ceea ce probează absenţa inteligenţei emoţionale. De asemenea, s-a demonstrat că aprecierile asupra competenţei sociale (un indicator fidel al inteligenţei emoţionale) care provin de la prieteni, părinţi, educatori şi profesori sunt mult mai buni predictori ai succesului social decât scorurile inteligenţei educaţionale. În baza unor atari descoperiri se presupune că inteligenţa emoţională ar fi în măsură să prezică variabilitatea succesului social mult mai exact decât trăsăturile de personalitate. În fapt, e demn de reţinut că, deşi inteligenţa emoţională este un construct circumscris de cadrul mai larg al inteligenţei, datele experimentale probează o legătură mult mai strânsă între inteligenţa emoţională şi dimensiunile personalităţii decât între inteligenţa emoţională şi cea educaţională. Astfel, studii corelaţionale au relevat relaţii semnificative între inteligenţa emoţională şi 4 dintre cei 5 factori ai modelului Big Five (extraversiune, agreabilitate, stabilitate emoţională şi

autonomie) (Karen, 2002).

O altă problemă de menționat, cel puțin la fel de controversată precum cea precedentă, o reprezintă educabilitatea inteligenței. In ceea ce privește inteligența educațională, nu puține sunt vocile ce susțin puternica determinare genetică a acesteia și impactul relativ redus al învățării asupra dezvoltării ei. Nu la fel stau, însă, lucrurile atunci când ne referim la inteligența emoțională. Majoritatea celor ce au investigat această abilitate susțin posibilitatea inițierii și dezvoltării deprinderilor emoționale atât la copii, cât și la adulți. Cele mai cunoscute și, deopotrivă, mai eficiente strategii de alfabetizare emoțională sunt reprezentate de programele de educație rațional – emotivă și comportamentală (EREC). Un astfel de program ne este oferit de către Dr. Ann Vernon prin lucrarea de față: **„Consilierea în școală: dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emotivă și comportamentală"**. Autoarea a organizat materialul în funcție de conținutul tematic și, respectiv, nivelul dezvoltării mentale a elevilor destinatari, rezultând astfel trei volume ce corespund celor trei cicluri ale învățământului preuniversitar: primar, gimnazial și liceal. Particularitățile definitorii ale programului, precum și modul efectiv de utilizare a activităților formative, sunt descrise de autoare în introducerea fiecărui volum. Din acest motiv, în cele ce urmează, noi ne vom limita la o descriere, mai degrabă generică, a programelor de educație rațional – emotivă și comportamentală.

Educația rațional – emotivă și comportamentală reprezintă un program psihoeducațional de intervenție preventivă adresat elevilor (Knaus, 2004). Programul este fundamentat de principiile teoretice ale Terapiei Rațional-Emotive și Comportamentale (REBT). Asumpțiile centrale precum și modalitățile de implementare în context educațional ale REBT sunt expuse în capitolul introductiv al acestui volum. Un sistem EREC se caracterizează printr-o flexibilitate remarcabilă, ceea ce permite să fie relativ ușor de adaptat și utilizat în consilierea populațiilor de o largă diversitate. Astfel, programul și-a dovedit eficiența în consilierea adolescenților, studenților, a tinerilor în general, dar și a colectivelor de elevi supradotați sau a celor cu nevoi speciale (deficiență intelectuală, orfani, delicvență juvenilă etc.). Un program EREC este format din secvențe modulare de educație psihologică care urmăresc dezvoltarea la

elevi a unor abilități cognitive şi comportamentale care să-i facă mai productivi şi, în acelaşi timp, mai fericiți. La origini, a fost proiectat ca un program de optimizare a sănătății mentale prin consiliere în grup; cu toate acestea, el poate fi la fel de eficient atunci când, după o prealabilă adaptare, este utilizat în terapia individuală a copiilor, adolescenților sau chiar a adulților. Analizând diversitatea şi gravitatea problemelor cu care se confruntă elevii în şcoli, trebuie să fim de acord că implementarea unor asemenea pograme a devenit astăzi, mai necesară decât oricând.

Cutremurătoare sunt rezultatele unui sondaj efectuat asupra unui număr mare de părinți şi profesori din diverse țări (Goleman, 1995) care a relevat o tendință mondială a generației actuale de copii de a avea mult mai multe probleme emoționale decât în trecut. Aceştia sunt mai singuri şi mai deprimați, mai furioşi şi mai nestăpâniți, mai emotivi şi mai înclinați să devină anxioşi din orice, mai impulsivi şi mai agresivi. Soluția depinde de felul în care noi considerăm potrivită pregătirea tinerilor pentru viață. E tot mai evident faptul că şcoala lasă la întâmplare educația emoțională a elevilor, supralicitând unilateral pregatirea şcolară. Prin urmare, se impune o nouă viziune în privința a ceea ce şcolile pot face pentru a asigura o formare completă a elevilor care să le permită o mai bună adaptare la realitățile cotidiene.

Dacă agenții educativi sunt sensibilizați de această stringență şi intenționează introducerea unui program EREC în şcoală, atunci ei vor trebui să acorde o atenție deosebită posibilităților de integrare a acestuia în programa şcolară. Cadrul didactic poate utiliza curriculumul şcolar pentru a potența impactul secvențelor EREC şi, reciproc, EREC este utilizată ca o strategie de eficientizare a prestației intelectuale a elevilor în parcurgerea curriculumului şcolar. Acest lucru este cu putință, deoarece EREC este compatibilă cu metodele ştiințifice. De altfel, într-o anumită măsură, programele EREC implică aplicarea pincipiilor ştiințifice la viața de zi cu zi. Mai mult chiar, pornind de la activitățile EREC ce se focalizează asupra unor asumpții, opinii sau fapte, elevii pot experimenta diverse modalități de a converti ideile extrase din curriculumul şcolar în ipoteze testabile. Spre exemplu, datorită introducerii manualelor alternative, elevii se confruntă cu diverse opinii asupra aceluiaşi subiect. Dincolo de neajunsurile lor, aceste alternative de interpretare deschid elevilor oportunități de a-şi optimiza

deprinderile de gândire critică. Acest lucru este realizabil dacă elevii pornesc de la premisa că diferitele opinii ale diverşilor autori nu sunt altceva decât un set de ipoteze ce trebuie verificate, iar apoi recurg la căutarea dovezilor ce pot susține sau infirma aceste asumpții. Această strategie, aplicată, într-o primă etapă, în evaluarea opiniilor celorlalți, devine treptat un instrument deosebit de util prin care elevii îşi pot testa propriile opinii sau credințe. Iată, aşadar, cum putem eficientiza tandemul curriculum şcolar – educație rațional-emotivă şi comportamentală.

Toate aceste aptitudini pot fi insuflate elevilor din primii ani de şcoală, ba chiar încă de la grădiniță. Inițierea şi dezvoltarea lor pe durata şcolarității le va acorda, la maturitate, elevilor implicați o şansă mai mare de a se adapta la cerințele, mereu crescânde ale societății, independent de potențialul intelectual ereditar al fiecăruia. Esențiale în acest sens sunt mărturiile unor investigații neurobiologice care au demonstrat că există o adevărată „fereastră de oportunități" pentru formarea obiceiurilor emoționale ale elevilor (Goleman, 1995). Moştenirea genetică îl înzestrează pe fiecare dintre noi cu o serie de emoții fundamentale care se vor regăsi în structurile temperamentale. Circuitele cerebrale, susține Goleman, posedă însă o maleabilitate extraordinară, ceea ce ne determină să reconsiderăm teza conform căreia temperamentul este un destin. Lecțiile emoționale pe care le învățăm în copilărie, acasă şi la şcoală ne modelează circuitele emoționale, sporindu-ne sau diminuându-ne adaptabilitatea emoțională. Prin urmare, copilăria şi adolescența sunt perioade optime pentru a ne forma acele obiceiuri emoționale esențiale care îşi vor pune amprenta mai apoi pe întreaga existență.

În acest sens, considerăm că este oportun să menționăm aici concluziile unui reputat psihiatru, Dr. David Hamburg, preşedintele corporației Carnegie, care a evaluat programele de pionierat în domeniul educației raționale şi comportamentale. Referindu-se la perioada învățământului primar, Dr Hamburg afirmă: „şcoala este o experiență crucială şi definitorie care va influența masiv adolescența copiilor şi mai apoi perioada adultă. Simțul valorii de sine la copii depinde substanțial de capacitatea acestora de a se descurca la şcoală. Un copil care nu reuşeşte la şcoală se va considera înfrânt şi reacționează ca atare, ceea ce reprezintă o perspectivă sumbră pentru întreaga sa viață." (Hamburg, 1992).

Dincolo de utilitatea programelor EREC în eficientizarea prestației şcolare şi extraşcolare, Goleman (1995) ne mai atrage atenția asupra unei presiuni morale a societății contemporane. Trăim o perioadă în care egoismul, violența şi sărăcia spiritului au ajuns a fi trăsăturile definitorii ale unei societăți decadente. Subscriem şi noi acestei observații şi atenționăm că elevului de astăzi, îndeosebi adolescentului aflat la vârsta împlinirii caracterului, i se vorbeşte tot mai puțin despre suflet, despre conştiința morală, despre valori, despre ideal sau despre eroism. În curriculumul său supraîncărcat de tematica ştiințifică, a cărei importanță nu o contestăm, educației morale i se rezervă un spațiu mult prea mic sau chiar inexistent. Întrezărim, din fericire, o şansă de a remedia acest handicap, cel puțin în parte, prin conținutul tematic al programelor de educație emoțională. Există tot mai multe dovezi că dimensiunile axiologice ale inividului îşi au originea în capacitățile emoționale ale acestuia. Iată aşadar un argument esențial pentu importanța inteligenței emoționale în stabilirea conexiunilor dintre sentimente şi caracter. Cei care sunt sclavii impulsurilor au mult de suferit din punct de vedere moral, deoarece tocmai capacitatea de a controla impulsurile este ceea ce susține clădirea caracterului. Similar, rădăcinile altruismului se regăsesc în abilitatea de a descifra corect şi de a răspunde adecvat la emoțiile celorlalți; a fi indiferent la nevoile sau disperarea celuilalt echivalează cu lipsa de afecțiune. Or, susține Goleman, două sunt atitudinile morale pe care timpurile noastre le reclamă cu stringență: autoînfrânarea şi compasiunea.

Pe scurt, programele de educație rațional – emotivă şi comportamentală îşi propun să ajute elevii în încercările lor de a-şi spori productivitatea şi, deopotrivă, starea de bine, independent de statutul lor economic sau de talentele particulare ce le dețin. Altfel spus, prin programele EREC, elevii au şansa de a-şi îmbunătăți abilitățile de gândire critică şi, implicit, de a-şi optimiza sentimentul de autoeficacitate grație căruia însuşi traseul lor vocațional şi stabilitatea acestuia se limpezesc. La toate acestea se adaugă utilitatea profilactic-curativă pe care educația emoțională o are într-o societate ce necesită renaştere morală.

În încheiere, dorim să mulțumim în mod deosebit autoarei acestei lucrări, Dr. Ann Vernon, pentru acordul ce şi l-a dat în vederea traducerii şi adaptării în limba română a celor trei volume. Mulțumim, de asemenea,

psihologilor Anca Baltag şi Sebastian Vaida pentru efortul lor de a realiza, într-o primă variantă, traducerea acestei lucrări.

Cluj-Napoca, decembrie 2005

Conf. Univ. Dr. Adrian Opre
Conf. Univ. Dr. Daniel David
Universitatea Babeş-Bolyai, Cluj-Napoca

Bibliografie

Karen van der Zee, Thijs, M. & Schakel, L. (2002). The relationship of emotional inteligence with academic inteligence and big five. European Journal of Personality, 16, 1003-125.

Knaus, W. (In Press) Rational Emotive Education: Tends and directions. Journal of counseling psychology.

Goleman, D. (1995). Emotional inteligence. Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Hamburg, D. (1992). Today's children: Creating the future for a generation in crisis. Times Books, New York.

Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of Multiple Intelligence. New York: Basic Books.

INTRODUCERE

Trăim într-o perioadă marcată de schimbări rapide. Toţi suntem puşi în faţa provocărilor de a ne adapta unei lumi care nu mai este la fel de sigură şi predictibilă cum era odată, iar din punctul de vedere al copiilor, creşterea şi maturizarea sunt mai dificile decât au fost până acum. Deşi mulţi tineri sunt capabili să controleze aceste schimbări ale condiţiilor de viaţă, stresul specific copilăriei a atins proporţii epidemice, iar sinuciderile şi depresia la vârsta copilăriei sunt, de asemenea, în creştere. Aceste aspecte pun problema dramatică a cât de dificil este pentru unii tineri să facă faţă solicitărilor contemporane dar şi crizelor tipice care caracterizează dezvoltarea în copilărie.

Date fiind aceste realităţi, este necesar să acordăm o mai mare atenţie dezvoltării sociale şi emoţionale a copiilor noştri. Părinţilor le revine, în mod necesar, cea mai mare parte a acestei sarcini, dar şi şcoala poate să încurajeze o astfel de învăţare. Responsabilitatea noastră în calitate de educatori şi consilieri presupune nu doar să oferim cunoştinţe şi date tinerilor, ci şi să-i învăţăm abilităţile de supravieţuire necesare pentru a face faţă cu succes vieţii în lumea contemporană.

UN CURRICULUM AL SĂNĂTAȚII EMOȚIONALE

Scopul acestui volum şi al celorlalte două care îl însoțesc este acela de a oferi educatorilor, consilierilor, psihologilor şcolari asistenților sociali şi altor persoane care lucrează în şcoli un curriculum comprehensiv pentru a ajuta tinerii să asimileze concepte pozitive despre sănătatea mentală. Fiecare volum conține un total de 60 de activități, testate practic, aranjate pe nivele care corespund anilor de studiu, şi grupate în următoarele categorii de subiecte: **Acceptarea de sine**, **Emoții**, **Convingeri şi comportamente**, **Rezolvarea problemelor şi luarea deciziilor** şi **Relații intrepersonale**.

Există câteva caracteristici care diferențiază acest curriculum de altele care încercau să promoveze concepte legate de sănătatea mentală. În primul rând, lecțiile sunt de natură secvențială şi sunt potrivite, din punctul de vedere al dezvoltării mentale, pentru nivelul anilor de studiu specificați. Utilizate împreună, cele trei volume oferă astfel un program integrat pentru elevii din clasele I – XII. Această abordare, în care activitățile pentru copiii aflați la nivele de dezvoltare diferite au ca punct de plecare experiența programelor anterioare, poate să aibă un efect care să-l depăşească pe cel al unor încercări mai puțin sistematice.

În al doilea rând, fiecare activitate caută să îndeplinească un obiectiv specific. Aceste obiective, menționate clar, oferă un punct de reper pentru a înțelege pe ce să se pună accentul şi ce rezultate să se aştepte. În plus, fiecare activitate conține atât întrebări despre conținut, cât şi discuții personalizate care pot fi ulterior extinse, dacă se doreşte acest lucru. Întrebările referitoare la conținut verifică achiziționarea şi utilizarea conceptelor, în timp ce întrebările de personalizare încurajează elevii să aplice în practică conceptele pe care le învață. Această componentă de personalizare este critică, pentru că ajută elevii sa facă saltul de la a intelectualiza ceea ce au

învățat la a înțelege cum un asemenea tip de învățare îi poate ajuta să facă față într-o manieră cât mai pozitivă provocărilor maturizării. În cele din urmă, toate activitățile se caracterizează prin implicarea elevilor, participanții trăgând concluzii din simularea unor jocuri, din jocuri de rol, activități scrise, brainstorming şi altele.

Poate cea mai importantă trăsătură a curriculumului rezidă în faptul că la baza conținutului său se află principiile teoretice ale Terapiei Rational-Emotive şi Comportamentale (REBT), un sistem potrivit în mod deosebit pentru educația emoțională.

FUNDAMENTELE TERAPIEI RAȚIONAL-EMOTIVE ŞI COMPORTAMENTALE

Întrucât în acest cadru este posibilă doar o scurtă trecere în revistă a unor concepte fundamentale, cititorii nefamiliarizați cu REBT sunt îndrumați să studieze referințele bibliografice listate la sfârşitul introducerii. Partea care urmează încearcă totuşi să descrie pe scurt premisele de bază ale teoriei.

Bazată pe lucrările lui Albert Ellis, fondatorul Institutului pentru Terapie Rațional-Emotivă şi Comportamentală, REBT este o intervenție de consiliere întemeiată pe asumpția că problemele emoționale sunt rezultatul unui stil de gândire deficitar cu privire la unele evenimente şi nu al evenimentelor în sine. Astfel, REBT presupune existența unui sistem cognitiv – emoțional – comportamental. Această idee este ilustrată de modelul ABC al perturbărilor emoționale, în care A reprezintă evenimentul activator, B[1] – convingerile despre eveniment, iar C – consecințele emoționale şi comportamentale.

[1] Notă: În această lucrare, termenul englezesc "believes" l-am tradus prin convingeri, respectiv credințe – în sensul de părere fermă asupra unui lucru. Pentru a evita, însă, orice ambiguități, am optat preferențial pentru convingeri.

A ⟶ B ⟶ C

A – evenimentul activator
B – convingeri / cogniții / credințe
C – consecințe emoționale şi comportamentale

Mulți oameni au impresia că evenimentele activatoar cauzează nemijlocit consecințele. Totuşi, tezele REBT pun accent p intervenția convingerilor despre evenimentul activator, care au un rc critic în determinarea consecințelor. Dacă convingerile sunt raționale ele conduc la emoții moderate care dau posibilitatea oamenilor s acționeze constructiv şi să îşi îndeplinească scopurile. În opoziție convingerile iraționale conduc la emoții disfuncționale, cum ar mânia, anxietatea sau depresia, care nu fac decât să îngreunez atingerea scopurilor.

Asumpția de bază a REBT se referă la faptul că distresu emoțional îşi are rădăcinile în trei mari categorii de convinge iraționale:

1) „Eu **trebuie** să mă descurc bine şi să câştig aprobare pentr ceea ce fac, pentru că, altfel, sunt considerată o persoană d nimic."
2) „Ceilalți **trebuie** să mă trateze cu considerație şi bunătate exact în modul în care eu îmi doresc să fiu tratat/ă; dacă nu fac, societatea şi universul ar trebui să îi blameze c severitate, să îi condamne şi să îi pedepsească pentru lips lor de considerație."
3) „Mediul în care trăiesc eu **trebuie** astfel organizat încâ practic, eu să primesc tot ceea ce vreau într-un mo confortabil, facil şi rapid şi să nu mi se întâmple aproape nimi din ceea ce nu îmi doresc." (Ellis, 1980, p 5-7).

Aceste convingeri iraționale dau naştere unor emoții şi atitudi disfuncționale.

1) *Lipsa de valoare* (worthlessness): sunt o persoană fără valoare dacă nu mă descurc foarte bine şi nu câştig aprobarea altora, aşa cum ar trebui.
2) *Catastrofarea* (awfullizing): este catastrofal, groaznic sau oribil că nu mă descurc aşa cum trebuie.
3) *Convingeri de tipul "nu suport"* (frustration, intolerance): nu pot tolera, nu pot suporta lucrurile care mi se întâmplă şi care ar trebui să nu mi se întâmple. (Ellis, 1980, p. 8).

Acel "trebuie" care caracterizează aceste emoţii şi atitudini se traduce în următoarele tipuri de convingeri, uşor de depistat pentru oricine lucrează cu copii de vârstă şcolară:

Este cumplit dacă ceilalţi nu mă plac; sunt o persoană rea dacă greşesc; totul trebuie să se întâmple aşa cum vreau eu, şi eu trebuie mereu să am ceea ce vreau; trebuie să primesc cu uşurinţă ceea ce vreau; lumea trebuie să fie dreaptă; trebuie să câştig ; nu ar trebui să aştept pentru a avea ceva; este mai bine să evit provocările decât să risc eşecul; trebuie să mă conformez grupului; nu suport să fiu criticat; este vina părinţilor mei că sunt nefericit; nu pot să fac nimic pentru a depăşi starea în care sunt. (Waters, 1982, p.572).

O dată identificate asemenea convingeri iraţionale, devin operative D-ul şi E-ul din modelul ABC. Disputarea, D, înseamnă provocarea convingerilor iraţionale prin chestionarea asumpţiilor referitoare la eveniment. Pe măsură ce disputarea înaintează şi convingerile iraţionale sunt înlocuite cu cele raţionale, apar emoţii, E, din ce în ce mai adaptative.

Pentru ilustrare, să luăm exemplul lui Andrei, un băiat de 8 ani, care nu a fost invitat la petrecerea ocazionată de ziua de naştere a unui coleg de clasă. Dacă Andrei a fost supărat (C-consecinţa emoţională) pentru că nu a fost invitat la petrecere (A-evenimentul

activator), probabil că îşi spunea că este groaznic că nu a fost inv
că prietenul său trebuia să îl invite, şi că, din moment ce nu a
invitat, înseamnă că este o persoană lipsită de valo
(B-convingerea iraţională).

Pentru a-l ajuta pe Andrei să facă faţă acestei probleme
trebui să îl încurajăm să îşi dispute aceste convingeri iraţionale
Pentru a realiza acest lucru, am putea să îi punem următoa
întrebări care să îl determine să se distanţeze de problemă şi
reacţioneze printr-o emoţie mai puţin intensă (E).

1) Doar pentru simplul motiv că nu ai fost invitat la petrec
înseamnă că nu eşti bun de nimic?
2) Care ar putea fi alte motive pentru care tu nu ai fost invita
petrecere?
3) Să presupunem că toţi colegii, în afară de tine, au fost invi
Ar fi asta atât de groaznic, încât nu ai putea suporta?
4) De ce ar trebui să te invite colegul, doar pentru că aşa vrei
5) Din moment ce nu ai fost invitat la petrecere, cum poţi să t
peste această situaţie?

APLICAŢIILE REBT ÎN CAZUL TINERILOR

În anul 1970, Institutul Pentru o Viaţă Raţională a des
Şcoala Pentru Viaţă, o şcoală particulară, în New York. Sc
acestei şcoli era să prezinte conceptele REBT, pe lângă curriculu
obişnuit, pentru nivelele respective de şcolarizare. Pe parcu
cursurilor ţinute în această şcoală, a devenit evident faptul
profesorii puteau să îi ajute cu succes pe copii să îşi îmbunătăţea
starea de sănătate emoţională. În momentul de faţă, REBT
utilizat pe scară largă în cazul copiilor şi adolescenţilor, fie la
individual, fie în cadrul organizat al claselor sau în şedinţe
consiliere la care participă grupuri mici de persoane.

Sunt mai multe motive pentru care o curriculă a educației emoționale bazată pe principiile REBT poate să aibă succes în cazul şcolarilor. În primul rând, REBT este educativă prin natura sa, scopul său fiind de a-i ajuta pe oameni să se ajute ei înşişi, punându-le la dispoziție concepte pozitive despre sănătatea mentală. Mai mult decât atât, nucleul de convingeri iraționale pe care REBT încearcă să le modifice se leagă de cele mai multe probleme cu care se confruntă tinerii în ziua de azi: echivalarea propriei valori cu performanța şi, de aceea, lipsa unui sentiment de mulțumire de sine; "catastrofarea" evenimentelor şi apoi reacții în modalități autodefensive (de exemplu recurgând la consum exagerat de alcool sau droguri); generalizarea excesivă şi pierderea perspectivei asupra problemei, urmată de reacția impulsivă (probabil, chiar suicid). În plus, mulți tineri par prizonierii atitudinilor iraționale de genul „totul ar trebui să fie uşor"; această perspectivă conduce la nerăbdare, mai ales în cazul sarcinilor care necesită efort sau stabilirea unor scopuri pe termen lung. În cele din urmă, dacă tinerii nu sunt învățați să îşi modifice aceste emoții negative prin schimbarea cogniților, eforturile pentru prevenire sau remediere vor fi superficiale. Unul din scopurile centrale ale REBT este acela de a ajuta oamenii să îşi modifice cu succes aceste cogniții.

Activitățile cuprinse în acest volum se adresează conceptelor iraționale de bază, prin intermediul unei varietăți de activități participative şi întrebări deductive. De exemplu, activitatea numărul 5 (Oops!) pentru ACCEPTAREA DE SINE, destinată claselor I – II, încearcă să combată o convingere des întâlnită la copii şi anume aceea că sunt „răi" dacă fac o greşeală. Şi mai detaliat, copiii ascultă o poveste despre un băiețel care a scris cuvintele „porc prost" (stupid pig) pe foaia sa de extemporal, pentru că a făcut o greşeală. Prin intermediul unei serii de întrebări, copiii văd că greşeala nu era foarte gravă, că băiețelul nu ar fi trebuit să se învinovățească pentru că a comis-o şi că a comite greşeli şi a învăța din ele este un lucru natural. O altă convingere irațională destul de frecventă este aceea

că nu ar trebui să ne arătăm emoțiile. Activitatea numărul 5 d
capitolul „Emoții" (Exprimă-te!) urmăreşte să dovedească copiilor c
este bine să ne exprimăm emoțiile, deoarece astfel prevenim apariț
efectelor negative date de interiorizarea acestora.

UTILIZAREA MATERIALELOR PROGRAMULUI

În ultima vreme, s-a manifestat un interes crescut față c
dezvoltarea unor sisteme de asigurare a prevenției, cu scopul de
minimaliza sau elimina potențialele probleme pe care tinerii le p
avea. După cum remarcau Bernard şi Joyce (1984), scopul un
programe de prevenție pentru sănătatea mentală este facilitare
creşterii emoționale şi sociale a copiilor, prin dezvoltarea unor abilită
de relaționare interpersonală, prin îmbunătățirea stimei de sine,
strategiilor de rezolvare de probleme şi de luare de decizii, pr
dezvoltarea unei perspective flexibile asupra vieții, prin achiziționare
unui sistem personal de valori şi prin învățarea unor abilități c
comunicare. Din acest motiv, pe cât este posibil, se recomandă c
activitățile programului să fie utilizate într-o manieră preventiv
înainte ca problemele din aceste domenii să apară. Program
răspunde însă adecvat şi la eforturile de remediere, putând fi folos
cu succes şi în cazul tinerilor care au probleme specifice c
adaptare.

Activitățile sunt menite să fie utilizate în primul rând în cadr
activităților de clasă sau în contextul consilierii în grupuri mici. C
câteva adaptări minore, se pot utiliza şi în consilierea individual
Pentru a se asigura concordanța cu anumite situații sau grupuri, p
fi necesare şi alte adaptări ale programului; aceste eventua
modificări sunt binevenite, după cum este şi conceperea de n
activități, cu condiția ca acestea să respecte principiile REBT.

Fiecare activitate conține două părți principale: o activitate c

stimulare şi o discuţie. La începutul sesiunii, este bine să se explice obiectivele lecţiei, mai ales în cazul şcolarilor mai mari. În general, activităţile de stimulare sunt concepute să dureze în jur de 15 – 20 de minute, astfel încât, în limitele orei de curs tipice de 30 – 35 de minute, cel puţin 15 minute să fie rezervate discuţiilor. Discuţia va permite elevilor să înveţe abilităţi specifice; să fie introspectivi în ceea ce priveşte anumite concepte particulare; să ajungă la insight-uri (comprehensiuni) care să-i ajute să înveţe mai multe despre ei înşişi, despre relaţiile lor, despre comportamentele lor, despre emoţiile lor. Din moment ce discuţia reprezintă un element cheie al activităţilor, de câte ori contextul permite, este indicat ca elevii să fie dispuşi într-un cerc. Multe dintre activităţi încurajează elevii să se privească, să împărtăşească şi să înveţe de la colegi ce înseamnă adaptarea emoţională. Din acest motiv, este necesară stabilirea unei atmosfere de încredere şi a unei coeziuni în cadrul grupului. Dacă există o astfel de atmosferă, de cele mai multe ori elevii sunt dispuşi să îşi împărtăşească stările şi emoţiile. Totuşi, în cazul în care copiii par jenaţi să dezvăluie probleme personale, trebuie să li se permită să refuze discuţia. Nu trebuie forţaţi să ia parte la discuţii. Simplul fapt că îi pot asculta pe ceilalţi participanţi care povestesc şi discută este o experienţă de învăţare care îi va ajuta să îşi normalizeze emoţiile şi convingerile pe care le au, dar pe care nu doresc să le menţioneze.

De asemenea, este important să se stabilească anumite reguli de bază chiar de la început. Astfel de reguli asigură respectul pe care şcolarii trebuie să îl aibă pentru opiniile şi exprimările celorlalţi, să înţeleagă faptul că discutarea unei probleme personale este de natură confidenţială şi că ar trebui să se limiteze la grup şi să ştie că pot să aleagă dacă să schimbe sau nu cu ceilalţi informaţii personale. Întărirea sistematică a acestor reguli de bază va oferi copiilor o „zonă sigură" în care să îşi exprime emoţiile şi îi va încuraja să se simtă liberi să înveţe aceste concepte importante.

Bibliografie

Bernard, M.E., & Joyce, M.R. (1984). *Rational-Emotive Therapy w children and adolescents: Theory, treatment strategies, preventa methods.* New York: Wiley.

Dryden, W., & Trower, P. (Eds.). (1986). *Rational-Emotive Therapy: Rec developments in theory and practice.* Bristol, England: Institute Rational Emotive Therapy.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: L Stuart. Ellis, A. (1971a). *Growth through reason.* North Hollywood, C Wilshire.

Ellis, A. (1971b). *Humanistic psychotherapy.* New York: Crown.

Ellis, A. (1980). An overview of the clinical theory of Rational-Emot Therapy. In R. Grieger & J. Byrd (Eds.), *Rational-Emotive Therapy skills-based approach.* New York: Van Nostrand.

Ellis, A., & Bernard, M.E. (1983). *Rational-emotive approaches to problems of childhood.* New York: Plenum.

Ellis, A., & Grieger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Thera* New York: Springer.

Ellis, A., & Whitely, J.M. (1979). *Theoretical and empirical foundations Rational-Emotive Therapy.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

Grieger, R., & Boyd, J. (1980). *Rational-Emotive Therapy: A skills-bas approach.* New York: Van Nostrand.

Vernon, A. (1983). Rational-emotive education. In A. Ellis & M. Bern (Eds.), *Rational-emotive approaches to the problems of childhood.* N York: Plenum.

Walen, S.R., DiGiuseppe, R.A., & Wessler, R.L. (1980). *A practitione guide to Rational-Emotive Therapy.* New York: Oxford.

Waters, V. (1982). Therapies for children: Rational-Emotive Therapy. C.R. Reynolds & T.B. Gutkin (Eds.), *Handbook of school psycholo* New York: Wiley.

Wessler, R.A., & Wessler, R.L. (1983). *The principles and practice Rational Emotive Therapy.* San Francisco: Jossey-Bass.

CLASELE I - II

ACCEPTAREA DE SINE

Activitatea 1 - VÂNĂTOAREA DE OAMENI

Obiectiv:

Să înțeleagă că fiecare dintre noi are ceva unic.

Materiale:

Planşa „Vânătoarea de oameni".

Procedură:

1) Familiarizați copiii cu activitatea, spunându-le că urmează pornească într-o expediție de „vânătoare de oameni", pentr afla câte ceva despre colegii lor. Explicați-le că o parte activitate constă în faptul că ei observă şi ascultă, dar nu vorbe
2) Aşezați în fața lor planşa cu „Vânătoarea de oameni" şi primele 4 afirmații de pe orizontală. Fără să vorbească, copii vor ridica din bănci şi se vor plimba încet prin clasă, observân şi colegii şi descoperindu-i pe aceia care au caracteristi descrise de cele 4 afirmații din primul rând al planşei.
3) După puțin timp, chemați elevii la locurile lor. Discutați în grup au găsit în legătură cu primele 4 afirmații şi treceți unul sau d nume în fiecare cadran.
4) Citiți cele 4 descrieri din linia a doua, de data aceasta cerând elevilor să ridice mâna dacă descrierea li se potriveşte. Tre numele pe planşă.
5) Citiți afirmațiile de pe ultimul rând. Completarea numelor pe descrierile de pe acest rând se va realiza numai după ce el împărtăşesc informații despre ei înşişi. Treceți pe planşă num lor.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ce ați învățat despre ceilalți din clasă? Dați exemple.
2) Ar putea numele fiecăruia să fie trecut în fiecare cadran de pe planşă? De ce? De ce nu?
3) Ce ne spune această activitate despre colegii de clasă?
4) Credeți că este un lucru bun faptul că oamenii sunt diferiți? De ce? De ce nu?

Întrebări de personalizare:

1) Prin ce te asemeni sau te deosebeşti tu de altcineva din această clasă? Dă exemple.
2) Ce părere ai despre faptul că te asemeni sau eşti diferit de ceilalți?

Pentru coordonator:

Problema care trebuie accentuată în timpul discuției este faptul că fiecare este unic şi că, deşi sunt multe lucruri pe care le avem în comun cu alți oameni, există şi lucruri prin care ne deosebim de aceştia. Ajutați copiii să înțeleagă că a fi diferit nu ne face mai buni sau mai răi, ci doar unici.

PLANŞA CU „VÂNĂTOAREA DE OAMENI”

Instrucțiuni: Realizați această planşă destul de mare, astfel încâ
se poată nota nume pe ea, pe măsură ce elevii discută.

are ochii căprui	are cel puțin un pistrui	îi lipseşte un dinte	este mai înalt decât majoritatea colegilor
are mai mult de doi frați şi două surori	este cel mai mic din familie	are un bunic în acest oraş	are unul sau mai multe animale
locuieşte pe aceeaşi stradă cu un coleg	poate să stea într-un picior timp de 10 secunde	are ziua de naştere în aceeaşi lună cu a unui alt coleg	are acelaşi nume de botez cu altcineva din clasă

Activitatea 2 - POSTER CU OAMENI

Obiectiv:
Să învețe că oamenii au multe calități şi caracteristici diferite.

Materiale:
Poster cu oameni (fişă individuală); creioane sau markere, după caz.

Procedura:
1) Distribuiți fiecărui copil o fişă cu „Poster cu oameni". Explicați-le că vor desena imagini pentru a ilustra ceva din ceea ce ei au special. Acordați-le aproximativ 15 minute pentru a-şi realiza desenele.
2) Citiți informația din primul cadran şi cereți câtorva voluntari să împărtăşească cu colegii ceea ce au desenat. Treceți fiecare răspuns pe tablă. Procedați la fel şi pentru celelalte cadrane astfel încât să aveți 4 liste de desene de identificare din fiecare cadran.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Câți dintre voi ar fi putut să deseneze o imagine în primul cadran, asemănătoare cu cea desenată de un alt coleg? (Puneți aceeaşi întrebare şi pentru celelalte cadrane).
2) Priviți „Posterul cu oameni". Puteți să descrieți cine sunteți privind un singur cadran sau aveți nevoie să vă uitați la toate?

Întrebări de personalizare:
1) Dacă cineva îți spune: „Dan, eşti înotător", înseamnă că asta este tot ceea ce eşti tu? Ce altceva i-ai putea spune? Dă exemple.
2) Ce crezi că ți se va întâmpla pe măsură ce înaintezi în vârstă? Crezi că ceea ce te caracterizează se va schimba?

Pentru coordonator:

Este important să atingeți ideea că oamenii însumează calități dif
şi schimbătoare şi că nu ne putem identifica doar printr-o calitate.

erite

FIŞA 1

POSTER CU OAMENI

CEVA CE ÎȚI PLACE SĂ FACI

CEVA CE NU ÎȚI PLACE SĂ FACI

CEVA SPECIAL DESPRE TINE

CEVA LA CARE TE PRICEPI

Activitatea 3 - POT SĂ FAC, NU POT SĂ FAC

Obiectiv:

Să învețe că oamenii au atât puncte slabe cât şi domenii în care
foarte competenți.

Materiale:

Planşa cu abilități „Pot să fac, nu pot să fac".

Procedura:

1) Explicați copiilor că urmează să analizați ceea ce ei pot să fa
ceea ce nu pot să facă. Spuneți-le că urmează să citiți c
planşa „Pot să fac, nu pot să fac" şi că ei trebuie să se ridice
pot să facă activitatea pe care o citiți. Subliniați faptul că
activități pe care ei pot să le facă şi activități pe care nu pot
facă. Explicați-le că aceasta se întâmplă deoarece există do
în care oamenii se descurcă şi domenii în care nu reuşesc
descurce.
2) Citiți activitățile de pe planşă şi notați numele elevilor car
ridică. După ce s-au citit câteva activități, opriți-vă şi p
întrebările referitoare la conținut şi cele de personali
Continuați să citiți şi celelalte afirmații de pe planşă, no
numele celor care pot îndeplini respectivele sarcini.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Când priviți planşa, credeți că sunt unele lucruri pe care le
face mai mulți elevi şi altele pe care le pot face mai puțini?
exemple.
2) Este cineva care poate să facă tot ceea ce este trecut pe pla

3) Este cineva care nu poate să facă nimic din ceea ce este trecut pe planşă?

Întrebări de personalizare:

1) Ce părere ai despre lucrurile pe care poți să le faci?
2) Ce crezi că înseamnă faptul că sunt lucruri pe care nu poți să le faci?
3) Crezi că există cineva care poate să facă totul?
4) Dacă nu poți să faci ceva acum, crezi că ai putea să înveți cândva, mai târziu în viață, să îl faci?
5) Ce ai învățat despre lucrurile pe care poți sau nu poți să le faci?

Pentru coordonator:

Este important să puneți accentul pe faptul că fiecare are punctele sale tari şi punctele sale slabe şi că este normal să putem face doar anumite lucruri, şi nu totul.

PLANŞA „POT SĂ FAC, NU POT SĂ FAC”

Instrucțiuni: Copiați schema de mai jos pe un carton sau pe tab

NUME

Să deseneze _____

Să îşi scrie numele _____

Să spună literele alfabetului _____

Să conducă o maşină _____

Să călărească un cal _____

Să numere până la 25 _____

Să cânte la pian _____

Să vorbească o limbă străină _____

Să înoate 100 m fără pauză _____

Activitatea 4 - SCHIMBĂRI, SCHIMBĂRI

Obiectiv:
Să înțeleagă faptul că oamenii se dezvoltă şi se schimbă.

Materiale:
Scrisoare pentru părinți, obiectul adus de copil (urmează să fie descris).

Procedura:
1) Prezentați activitatea, explicând faptul că fiecare elev va aduce la şcoală un obiect care semnifică o schimbare prin care a trecut sau care arată cum a crescut el de când era bebeluş. De exemplu, pot să aducă jucării pentru sugari, biberoane, hăinuțe de bebeluş etc.
2) În ziua stabilită, puneți elevii să dea exemple, arătând obiectul adus şi explicând prin ce diferă ei acum față de momentul când îl foloseau (de exemplu, poate că nu le mai place să se joace cu jucării de sugar sau să bea lapte din biberon, poate că se îmbracă cu haine mai mari etc.).

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Ce aspecte din voi credeți că s-au schimbat? (scrieți-le, într-o anumită ordine, pe tablă).
2) V-ați schimbat doar în ceea ce priveşte un singur aspect sau în ceea ce priveşte mai multe aspecte?
3) Credeți că veți continua să vă schimbați pe măsură ce creşteți?

Întrebări de personalizare:

1) Ce părere aveți despre schimbările care apar pe măsur creşteți?
2) Care sunt părțile bune ale faptului că v-ați schimbat?
3) Ce lucruri v-ați fi dorit să nu se fi schimbat?
4) Ce schimbare vă place în mod deosebit?

Pentru coordonator:

Este important să remarcați ambivalența schimbării, totuş accentuați faptul că toți ne dezvoltăm şi ne schimbăm în ma diferite.

Model de scrisoare pentru părinți:

DRAGĂ MAMI / TATI,

În ora de consiliere învățăm despre cum oamenii se dezvoltă şi se schimbă. Ai putea, te rog, să mă ajuți discutând cu „copilul tău" anumite aspecte în care el / ea s-a schimbat de la naştere şi permițându-i să aducă la şcoală un obiect care să reprezinte acea schimbare? De exemplu, un obiect de îmbrăcăminte care i-a rămas mic, o poveste care nu îl mai interesează etc. Aceste obiecte vor fi necesare în data de _____

MULȚUMESC!

Activitatea 5 - OOPS!!!

Obiectiv:
Să învețe că toată lumea greşeşte şi că a greşi este ceva norma

Materiale:
Povestea „Ovidiu Oopsicescu face o greşeală".

Procedura:
Prezentați povestea, explicându-le că se referă la un băiat care o greşeală şi la modul în care se simte el, la ceea ce crede el d sine. Citiți povestea, apoi discutați.

OVIDIU OOPSICESCU FACE O GREŞEALĂ

Ovidiu Oopsicescu este în clasa I. Numele învățătorului său domnul Moldovan. Într-o zi, domnul Moldovan l-a chemat pe O din pauză ca să poată discuta cu el. În timp ce trecea prin curte îndrepta spre clădirea şcolii, Ovidiu îşi spunea în sinea „Oops....Oare cu ce am greşit??"

„Ovidiu," spuse domnul Moldovan, „stai jos, te rog!". Ovidi atât de speriat, încât nu a nimerit scaunul şi a căzut pe pode timp ce se ridica de jos, îşi spunea în sinea lui: „Doamne, ce neîndemânatic mai eşti, Ovidiu!"

„Ovidiu, sunt îngrijorat de lucrarea ta de la scriere..", s domnul Moldovan.

„Of..", spuse Ovidiu, „Ştiu, sunt atât de prost..am mânca cuvânt.."

„Nu la asta m-am referit, Ovidiu. M-a deranjat faptul că ai **PORC PROST** pe toată foaia, doar pentru că ai mâncat un s cuvânt. Nu crezi că este normal să greşim uneori?"

„Păi..", spuse Ovidiu, „nu ştiu. Am învățat cuvintele şi până acum, nu am mai mâncat niciodată nici un cuvânt. Sunt supărat, pentru că nu le-am scris pe toate foarte bine"

„Înțeleg, Ovidiu, dar nu putem să facem totul, întotdeauna, perfect. Cu toții facem greşeli, câteodată, indiferent cât de mult ne străduim."

„Păi", spuse Ovidiu, „Asta n-am ştiut. Înseamnă atunci că pot să mănânc toate cuvintele şi, cu toate acestea, să nu fiu un porc prost?"

„Ei bine, nici chiar aşa..", îi explică domnul Moldovan. „Înseamnă doar că este important să te străduieşti să faci un lucru bine, dar nu poți mereu să faci totul perfect...şi cu siguranță nu eşti un porc prost dacă mai faci câteodată greşeli. Acum poți să te întorci în pauză."

Ovidiu a oftat adânc şi a ieşit în fugă pe uşă. Brusc, însă, s-a oprit şi s-a întors. „Oops!", şi-a spus. „Mi-am uitat fesul. Se pare că am greşit iar, dar nu-i nimic!"

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ce greşeală a făcut Ovidiu?
2) Era această greşeală una foarte gravă sau una pe care putea să o facă oricine?
3) Ce a învățat Ovidiu de la domnul Moldovan despre greşeli?
4) Ce a simțit Ovidiu în legătură cu greşeala sa?

Întrebări de personalizare:

1) Ați făcut vreodată vreo greşeală? Dați exemple.
2) Cum v-ați simțit din cauza greşelii făcute?
3) Credeți că este normal să mai şi greşim câteodată?
4) Ați învățat ceva din greşeala făcută?

Pentru coordonator:

Este bine să subliniați faptul că nu este indicat să încercăm să facem greşeli, dar atunci când se întâmplă să facem una, nu este neobişnuit sau groaznic.

Activitatea 6 - GREŞELILE ÎNSEAMNĂ....

Obiectiv:

Să învețe că, dacă cineva face o greşeală, acest lucru nu înse
că persoana este proastă sau rea.

Materiale:

Povestirea „Ovidiu Oopsicescu" de la activitatea nr. 5.

Procedura:

1) Prezentați lecția, recapitulând povestirea despre Oopsicescu şi greşeala sa. Întrebați elevii dacă îşi mai aminte ce a scris Ovidiu pe lucrarea sa când şi-a dat seam mâncat un cuvânt (porc prost). Discutați întrebările referito conținut.
2) Invitați elevii să dea exemple de greşeli pe care le-au făcu discutați întrebările de personalizare.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Era Ovidiu un „porc prost" doar pentru că a mâncat un cuvâ
2) Doar pentru că Ovidiu a făcut o greşeală, asta înseamnă este o persoană bună?
3) Faptul că şi-a spus „porc prost" l-a ajutat pe Ovidiu să n mănânce cuvinte?
4) Credeți că i-a făcut vreun bine acest lucru?

Întrebări de personalizare:

1) V-ați simțit vreodată fraier sau prost când ați făcut o greş Chiar sunteți fraier dacă faceți o greşeală?

2) Ce ați învățat de la Ovidiu şi puteți folosi data viitoare când mai faceți o greşeală?

Pentru coordonator:

Puneți accentul pe faptul că a face o greşeală nu înseamnă că eşti incompetent, rău sau prost şi îi veți ajuta pe elevi să înțeleagă că pot să greşească uneori şi, totuşi, să fie în regulă.

CLASELE I - II

EMOȚII

Activitatea 1 – ROATA EMOŢIILOR

Obiectiv:
Să îşi dezvolte vocabularul referitor la emoții.

Materiale:
"Roata emoțiilor"

Procedura:
1) Prezentați activitatea, rugând copiii să ridice mâna dac simțit vreodată fericiți, trişti, dezamăgiți sau îngrijora Explicați-le că aceste emoții sunt normale şi că toți le trăim.
2) Arătați-le elevilor „Roata emoțiilor", explicându-le că o vo într-un joc. În acest joc, cineva va învârti brațul roții şi acesta se opreşte la o emoție, va încerca să explice ce îns şi să exemplifice cu un moment din viața lui în care s-a s acel fel. Precizați că, în cazul în care roata se opreşte aceeaşi emoție, se va roti din nou, pentru a se putea discut emoțiile.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Au fost emoții pe care nu le-ați trăit niciodată?
2) Au fost unele din exemplele pe care le-au dat ceilalți similare cu ceea ce ați trăit voi când ați avut una din emoții?

Întrebări de personalizare:
1) Care dintre emoții vi se par cele mai plăcute?
2) Care dintre emoții vi se par cele mai neplăcute?
3) Ce ați învățat despre emoțiile voastre şi despre emoțiile cel

Pentru coordonator:

Este posibil ca elevii aflați la această vârstă să nu poată să exprime cu claritate ce înseamnă o emoție. Pentru a-i ajuta, puteți să îi întrebați care emoție este pozitivă (bună) şi care este negativă (rea), dacă cunosc un alt cuvât pentru aceeaşi emoție, dacă pot să o descrie etc.

ROATA EMOȚIILOR

Instrucțiuni: Realizați „Roata emoțiilor" din carton sau orice a hârtie mai groasă şi fixați brațul cu un suport metalic. Î aceastăroată a emoțiilor în 13 părți egale şi scrieți în fiecăreia câte o stare de spirit, după cum urmează:

- ✓ Agitat
- ✓ Nemulțumit
- ✓ Trist
- ✓ Fericit
- ✓ Agresiv
- ✓ Supărat
- ✓ Nervos
- ✓ Frustrat
- ✓ Tulburat
- ✓ Singur
- ✓ Îngrijorat
- ✓ Speriat
- ✓ Furios

Activitatea 2 – TOŢI AVEM EMOŢII

t tip de
mpărțiți
dreptul

Obiectiv:
Să învețe că este ceva normal să avem emoții.

Materiale:
Un animal de pluş; povestirea „Emoțiile lui Sorin".

Procedura:
1) Începeți activitatea, arătându-le animalul de pluş şi prezentându-l ca fiind prietenul vostru, Sorin. Explicați-le că urmează să le spuneți o poveste despre prietenul vostru şi despre unele emoții pe care acesta le avea când i se întâmplau anumite lucruri.
2) Citiți povestirea, apoi discutați.

EMOȚIILE LUI SORIN

Sorin şi părinții lui mergeau la magazin. În timp ce se îndreptau spre magazin părinții i-au spus că este bine să stea în preajma lor tot timpul, ca să nu se piardă. Când au ajuns la magazin, mama i-a spus că, dacă va sta lângă ea, vor merge la raionul de jucării după ce termină de făcut toate cumpărăturile.

Pentru o vreme, Sorin a stat alături de părinții lui, dar, după o vreme s-a plictisit şi a început să scâncească că vrea să meargă acasă. Părinții lui erau ocupați şi l-au ignorat, aşa că el a plecat de unul singur să caute raionul de jucării. Sorin a crezut că ştie clar unde să ajungă, dar, în curând, şi-a dat seama că s-a pierdut. Nu ştia ce să facă. Începea să i se facă frică şi vroia să-şi fi ascultat părinții.

Sorin a continuat să se rătăcească prin magazin, dar, deodată, a auzit vocea mamei sale care îl striga. Sorin s-a simțit foarte uşurat, la

fel ca şi părinții săi! Dar, din cauza faptului că nu fusese ascu
plecase de unul singur prin magazin, mama şi tata i-au spu
puteau să îi cumpere jucăria pe care şi-o dorea. Atunci el s-
supărat.

Mai târziu, în aceeaşi zi, Sorin se gândea la jucăria pe c
dorea şi era trist. Ar fi fost atât de amuzant să aibă ceva nou
să se joace. Se simțea trist şi s-a hotărât ca data viitoare, c
merge la magazin cu părinții, să îi asculte.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Care sunt emoțiile trăite de Sorin şi de părinții lui? (Trece
tablă, pe măsură ce elevii şi le reamintesc)
2) Puteți să vă gândiți la alte emoții pe care le-ar fi putut ave
în aceste situații?
3) Plecând de la aventura lui Sorin, credeți că cei mai mulț
noi avem astfel de emoții în fiecare zi?

Întrebări de personalizare:

1) Ați trăit vreodată astfel de emoții? Dați exemple de
întâmplat când ați trăit o emoție asemănătoare.
2) Dați exemple de emoții pe care le-ați trăit astăzi.

Pentru coordonator:

Este important ca elevii să înțeleagă că trăiesc emoții diferit
felul de situații.

Activitatea 3 – UNDE TE DOARE?

Obiectiv:
Să învețe să deosebească durerea fizică de cea emoțională.

Materiale:
Un plasture şi o inimă de hârtie (cu o bucată de bandă adezivă pe spate) pentru fiecare copil.

Procedura:

1. Distribuiți plasturii şi inimile de hârtie, rugând copiii să le plaseze în dreptul inimii. Spuneți-le că urmează să discutați despre două tipuri de durere: durere fizică, în cazul căreia se poate folosi plasturele, şi durere emoțională, în care sentimentele sunt cele afectate. (Din moment ce asociem sentimentele cu inima, inimile ne vor ajuta să ne amintim această diferență.)
2. Citiți următoarele situații şi rugați copiii să spună, pe rând, cum se simt şi să identifice dacă este vorba despre o durere fizică sau despre una emoțională (pot să facă lucrul acesta, indicând inima sau plasturele):

   - *Mergi pe bicicletă, cazi şi te juleşti la genunchi. (fizică)*
   - *Îți moare animalul preferat. (emoțională/ tristețe)*
   - *Bunicul tău este bolnav. (emoțională / îngrijorare)*
   - *Cânți la pian în cadrul unui recital. (emoțională / nervozitate)*
   - *Te joci pe terenul de joacă şi te loveşti la mână. (fizică)*
   - *Surioara ta mai mică cade şi se loveşte destul de rău. (durere fizică pentru ea, emoțională / îngrijorare pentru tine)*

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1. Care credeți că este diferența dintre durerea fizică emoțională?
2. V-a fost greu să deosebiți aceste două tipuri de durere? lucruri ne-am folosit în cadrul acestei activități, care v-a ajuta să vă reamintiți diferența dintre ele?

Întrebări de personalizare:

1. Ce fel de durere trăiți mai des: fizică sau emoțională?
2. Ați trăit vreodată un moment în care ați simțit ambele ti durere, în acelaşi timp?
3. Ce puteți să faceți pentru a vă simți mai bine data viitoar veți trăi o durere fizică sau una emoțională?

Pentru coordonator:

Această ultimă întrebare de personalizare introduce ideea imp că poți să faci ceva atunci când simți o durere. Prin inte discuțiilor, copiii vor fi ajutați să înțeleagă că pot să vorbea cineva despre ceea ce simt, să se implice într-o altă activit deseneze ceva sau să scrie o poezie sau o povestire despre c simt, să lovească o pernă pentru a se descărca când sunt etc.

Activitatea 4 – FIE CĂ NE PLACE, FIE CĂ NU

Obiectiv:
Să învețe să diferențieze emoțiile plăcute de cele neplăcute.

Materiale:
Cartonaşe cu situații emoționale

Procedura:
1) Prezentați activitatea, scriind următoarele titluri pe tablă: *EMOȚII PE CARE VĂ PLACE SĂ LE AVEȚI şi EMOȚII PE CARE NU VĂ PLACE SĂ LE AVEȚI.* Dați fiecărui elev un cartonaş cu situații emoționale şi solicitați câțiva voluntari să le citească şi să reacționeze la ele.
2) Pe măsură ce elevii citesc, individual, situațiile, puneți-i să identifice cum s-ar putea simți în situația respectivă şi să spună dacă emoția este una care le place (plăcută) sau una care nu le place (neplăcută). Insistați pe faptul că emoțiile care ne fac plăcere sunt de obicei pozitive şi asociate cu lucruri bune, în timp ce emoțiile care nu ne plac sunt asociate cu situații nefericite. Pe măsură ce fiecare elev îşi împărtăşeşte emoția şi o categorizează, treceți-o pe tablă, sub titlul potrivit.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) A fost greu să distingeți între emoțiile plăcute şi cele neplăcute?
2) A fost vreo situație trecută la categoria celor plăcute, dar care vouă vi s-a părut neplăcută? Dar invers?

Întrebări de personalizare:
1) Ce fel de emoții ați prefera să aveți: plăcute sau neplăcute?

2) Ce credeți că puteți să faceți pentru a trăi mai multe plăcute?

Pentru coordonator:

Această activitate reîntăreşte vocabularul despre emoții şi aju să recunoască atât emoțiile plăcute, cât şi pe cele neplăcut important să se accentueze faptul că emoțiile plăcut preferabile, iar asupra emoțiilor neplăcute putem avea un o control, spunându-ne că problemele se pot rezolva, şi, doar că acum ne simțim rău, nu înseamnă că ne vom simți aşa me

emoții

tă elevii
e. Este
e sunt
arecare
pentru
reu.

CARTONAŞELE CU SITUAȚIILE EMOȚIONALE:

Instrucțiuni: Copiați fiecare situație pe un cartonas separat:

- Ți-a căzut un dinte.
- Ai învățat să citeşti.
- Prietenul tău te-a lovit.
- Ai pierdut o carte.
- Părinții te-au pedepsit pentru că ai mințit.
- Te-ai mutat la o şcoală nouă.
- Bunicii tăi au venit din alt oraş să te viziteze.
- Fratele sau sora ta este bolnav/ă.
- Ți-ai pierdut haina.
- A trebuit să rămâi în clasă în timpul pauzei.
- Ți-ai făcut un nou prieten.
- Nu ai reuşit să mergi la film.

Activitatea 5 – EXPRIMĂ-TE!!!

Obiectiv:

Să înțeleagă că este bine să ne exprimăm emoțiile.

Materiale:

O pungă mică de hârtie şi 5 fâşii de hârtie pentru fieca
creioane sau markere, după caz.

Procedura:

1) Prezentați activitatea, cerând elevilor să spună repede nume de emoții şi treceți-le pe tablă. Clarificați înțelesul cuvânt neclar.
2) Distribuiți pungile şi fâşiile de hârtie şi explicați elevilor că avem anumite sentimente, în anumite situații, pe car spunem nimănui. Aceasta înseamnă că ne as sentimentele, la fel cum ascundem ceva într-o pungă de nu lăsăm pe nimeni să vadă ce este în ea. Rugați elev gândească la o situație în care au procedat aşa, să scrie respectivă pe o fâşie de hârtie şi să o introducă în pungă că ați trecut numele de emoții pe tablă îi ajută pe elev reamintească şi să identifice emoțiile şi să le scrie corect.)
3) Întrebați elevii dacă au şi emoții pe care nu le ascund ş spune repede şi altora. (De obicei, acestea sunt emoții p Cereți-le să scrie câteva din aceste trăiri pe exteriorul pun
4) Rugați elevii să dea exemple de emoții pe care au tendin ținină pentru ei şi exemple de emoții pe care le pot împa celorlalți.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Aveți mai multe emoții pe care le țineți pentru voi sau mai multe emoții pe care le puteți împărtăşi şi celorlalți?
2) Ce credeți că s-ar întâmpla dacă ați păstra toate emoțiile pentru voi şi nu le-ați exprima niciodată? (Discutați efectele negative ale interiorizării emoțiilor, cum ar fi: trebuie să îți rezolvi singur problemele, fără ajutor de la alții, să îți faci griji despre ceva care nu merită să îți faci griji, să te doară stomacul pentru că te îngrijorează ceva ce nu poți să spui celorlalți etc.)

Întrebări de personalizare:

1) De obicei, te simți mai bine sau mai rău după ce îți împărtăşeşti emoțiile celorlalți?
2) Ați avut vreodată probleme mai mari când nu v-ați exprimat emoțiile, cum ar fi o durere de stomac, când v-a deranjat ceva sau când v-ați îngrijorat din cauza unui lucru, şi v-ar fi fost mai bine dacă spuneați cuiva despre asta? Dați exemple.
3) Credeți că este mai bine să ne exprimăm emoțiile sau să le păstrăm pentru noi?

Pentru coordonator:

Este important să puneți accentul pe efectele negative care pot să apară când emoțiile sunt interiorizate. Exprimarea emoțiilor este importantă şi copiii au nevoie să ştie că este bine să faci acest lucru.

Activitatea 6 – MI-E FRICĂ

Obiectiv:

Să recunoască diferența dintre pericolul real şi sentimentul
şi să discute despre modalitățile în care putem face față fricii.

Materiale:

Hârtie şi creioane sau markere, după caz.

Procedura:

1) Solicitați un voluntar şi rugați-l să definească ce înseamnă frică. Spuneți-i că tuturor ne este frică uneori, din ma motive. Rugați elevii să deseneze o imagine cu un lucru c produs cândva sau încă le produce frică.
2) Înainte ca elevii să îşi prezinte desenele, spuneți-le c lucruri de care ne este frică se pot întâmpla într-adevăr, c să fim prinşi într-un incendiu, să ne accidentăm, să ne fie Alte lucruri care ne produc teamă sunt numai în im noastră, cum ar fi monştrii din întuneric, omul negru etc.
3) Pe măsură ce elevii îşi prezintă desenele, discutați cu frica lor este produsă de ceva care se poate întâmpla în sau de ceva care este doar rodul imaginației lor. Lipiți d pe un panou, sub titlurile *FRICĂ REALĂ* sau *FRICĂ IMAG*

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Care credeți că este diferența dintre frica de ceva real şi ceva imaginar?
2) Au fost unele dintre temerile celorlalți copii asemănătoare voastre? Dați exemple.

Întrebări de personalizare:

1) Cum sunt cele mai multe temeri ale voastre: reale sau imaginare?
2) Când vă este frică, ce puteți face pentru a vă fi mai puțin frică?

Pentru coordonator:

A ajuta copiii să discrimineze între frica de ceva real şi frica de ceva imaginar poate să îi ajute să vadă că nu există nici o bază reală pentru frica imaginară. Este bine pentru ei să vadă şi că ceilalți au diverse temeri şi să împărtăşească idei despre ceea ce fac în situația respectivă. De exemplu, copiii pot să vorbească cu cineva despre frica lor, pot să îşi pună o mască înfricoşătoare pe uşa camerei pentru a speria monştrii din întuneric, să îşi imagineze că îşi pun fricile într-o cutie pe care apoi o pun pe un raft înalt etc.

CLASELE I - II

CONVINGERI ŞI COMPORTAMENTE

Activitatea 1 – REALITATE SAU FANTEZIE

Obiectiv:
Să învețe să distingă între realitate şi fantezie.

Materiale:
O carte cu povestea „Cenuşăreasa"

Procedura:
1) Citiți povestea elevilor.
2) Discutați care dintre lucrurile din poveste s-ar putea înt
realitate (cum ar fi faptul că Cenuşăreasa trăieşte cu
vitregă, că nu are haine frumoase etc.). Explicați-le,
fantasticul este ceva ce ne-ar plăcea să se întâmple, da
se poate întâmpla întotdeauna în realitate. Cereți el
spună care sunt lucrurile fantastice din poveste (
transformă dovleacul în trăsură şi şoarecii în cai etc.).
pe tablă sub titlul *FANTEZIE.*

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Ți-a fost greu să faci diferența între ceea ce era real şi
era fantezie în această poveste? Care este diferența?
2) Credeți că este bine să avem astfel de fantezii?

Întrebări de personalizare:
1) Ați avut vreodată probleme să distingeți între ceea ce est
ceea ce este fantezie în viață? De exemplu, ați avut u
imaginar în care ați crezut atât de mult încât aproape că
real?
2) Ați inventat vreodată poveşti despre lucruri care

adevărate, dar care v-ar fi plăcut să fie reale? De exemplu, ați spus vreodată cuiva că aveți frați sau surori, doar pentru că v-ați dorit să fi avut, deşi, în realitate, nu aveați? Credeți că, dacă continuați să faceți acest lucru, ar putea deveni o problemă?

3) Ce ați învățat despre realitate şi fantezie?

Pentru coordonator:

La această vârstă, adesea, copiii confundă realitatea cu ficțiunea. Deşi acest lucru nu este în totalitate rău, este cu mult mai sănătos pentru copil să recunoască ce este real şi să îi facă față direct. Scopul acestei lecții nu este să descurajeze în întregime fantezia, ci să îi ajute pe elevi să înțeleagă cum diferă ea de realitate.

Activitatea 2 – ALEGE CUM SĂ TE COMPO

Obiectiv:

Să recunoască faptul că există mai multe modalități c
comporta şi că ei au posibilitatea să aleagă între
comportamente.

Materiale:

Nici unul

Procedura:

1) Întrebați elevii dacă ştiu ce este un robot. Discutați
incapacitatea roboților de a lua decizii în ceea ce
comportamentul lor şi faptul că ei fac ceea ce îi progr
ceilalți să facă. Solicitați 5 voluntari care să pretindă
roboți. La comanda voastră, roboții execută următoarele a
timp ce ceilalți elevi vor observa dacă toți roboții se c
exact la fel:
   - Ridică-te în picioare!
   - Păşeşte încet!
   - Arată cum se comportă cineva care se supără nej
   când pierde un joc sau o competiție.
   - Aşează-te şi strâmbă-te cu un clovn.
2) Discutați ceea ce au notat observatorii şi cereți încă 5 v
care:
   - Să demonstreze cum se comportă un „elev cuminte";
   - Să se poarte frumos şi politicos cu un observator;
   - Să îşi piardă cumpătul;
   - Să facă o criză de isterie.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Au avut aceşti roboți de ales în ceea ce priveşte comportamentul lor? De ce da sau de ce nu?
2) Credeți că oamenii pot să aleagă în ceea ce priveşte comportamentul lor sau trebuie să se comporte după cum le spun ceilalți?
3) S-au comportat toți roboții la fel când li s-a cerut să execute ceva? Care au fost diferențele sesizate în comportamentul roboților?

Întrebări de personalizare:

1) Îți poți aminti un moment în care cineva ți-a spus cum să te comporți şi tu nu ai făcut ce ți s-a spus? Înseamnă acest lucru că ai posibilitatea să alegi ce să faci?
2) Dacă ai putea să alegi cum să te comporți, care ar fi tipurile de comportament cele mai bune pentru tine şi pentru ceilalți?

Pentru coordonator:

Puneți accent pe faptul că este important ca un copil să poată alege cum să se comporte. Chiar dacă adulții pot să instituie reguli, copiii pot să aleagă dacă le urmează sau nu. Încurajați-i să evalueze ce comportamente sunt benefice pentru ei şi pentru ceilalți, pentru a-i ajuta să facă alegerile comportamentale cele mai potrivite.

Activitatea 3 – POTRIVIT SAU NEPOTRIV

Obiectiv:
Să îi ajute pe copii să facă diferența între comportamentel simț și cele inadecvate.

Materiale:
Povestirea „Potrivit sau nepotrivit"

Procedura:
Citiți povestirea, apoi discutați.

POTRIVIT SAU NEPOTRIVIT

Camelia (6 ani) şi Cristi (7 ani) erau la Metro cu tatăl lo spusese să se plimbe încet printre rafturi, fără să atingă p sau să le dărâme. Dacă vor fi cuminți, le spusese el, vor prin câte ceva. Cum umblau toți trei printre primele două rafturi, a văzut un angajat care oferea felii de pizza pe gratis c treceau prin zonă. Şi arătau delicios!! L-a îmbrâncit pe Cristi tatăl lor şi şi-au croit drum până la locul unde se serve Camelia a intrat în față; şi Cristi vroia o felie de pizza, d aşezat la coadă şi a aşteptat să îi vină rândul. Tatăl Ca certat-o şi a avertizat-o în legătură cu comportamentul ei.

Au trecut apoi pe culoarul dintre următoarele rafturi. Ca Cristi se plictiseau. Cristi a apucat o cutie de cereale şi a ale pună în cărucior, dar tata i-a spus să o ducă la loc, pent aveau nevoie de cereale. Cristi a început să scâncească: „N nu ne laşi să mâncăm ce ne place!"

În timp ce Cristi se plângea, Camelia a dispărut spre ra jucării. Tata l-a rugat pe Cristi să o găsească, pentru că nu

se rătăcească. Cristi a alergat pe culoarul dintre rafturi, aproape izbindu-se de căruciorul unei doamne mai în vârstă. La jumătatea drumului până la următorul culoar, a început să o strige pe Camelia cu voce tare. Camelia a alergat înapoi la tatăl său plângându-se că vrea să meargă acasă. Încă o dată, tatăl i-a avertizat să se poarte frumos.

Pe culoarul următor, tata i-a rugat să ia chips-uri şi prăjituri. S-au înţeles repede să ia chipsuri cu aromă de şuncă şi Camelia le-a pus în cărucior. Amândoi au ajutat la cumpărarea tuturor lucrurilor de pe lista de cumpărături.

În cele din urmă, au mers la casa de marcat. Cristi vroia două ciocolate şi s-a îmbufnat când tata i-a spus că poate să cumpere doar una. Camelia vroia gumă de mestecat şi nu a uitat să spună "mulţumesc". În drum spre casă, s-au tot certat cine să stea pe locul din faţă al maşinii, dar amândoi au fost trimişi să stea în spate.

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Cum s-au comportat Camelia şi Cristi în povestire? Faceţi o listă cu comportamentele lor.
2) Dintre aceste comportamente, care credeţi că reprezentau modalităţile potrivite (bune) de a se comporta? Faceţi o listă.
3) Dintre aceste comportamente, care credeţi că nu constituiau modalităţi potrivite de a se comporta? Faceţi o listă.

Întrebări de personalizare:

1) De obicei, vă comportaţi sau nu adecvat şi cu bun simţ?
2) Sunteţi mândri de modul în care vă comportaţi?
3) Dacă nu sunteţi mândri de comportamentul vostru, ce puteţi face în această privinţă?
4) Cum v-ar plăcea să vă comportaţi aproape tot timpul? Potrivit sau nepotrivit? Cui faceţi rău dacă nu vă comportaţi într-o manieră potrivită?

Pentru coordonator:

Dacă elevii (şi copiii, în general) sunt capabili să facă disti
comportamente adecvate şi cele nepotrivite, pot să înțele
mai uşor că au posibilitatea să aleagă comportamentul ca
de cea mai mare utilitate.

Activitatea 4 – TREBUIE SĂ FIE AŞA CUM VREAU EU

Obiectiv:
Explorarea efectelor negative ale cerințelor absolutiste şi rigide.

Materiale:
"Sorin şi meciul de baschet"

Procedura:
1. Citiți povestea, după care discutați.

Sorin şi jocul de baschet

Sorin stătea în mijlocul terenului de baschet, aşteptându-i pe ceialalți copii, să iasă la joacă. Prima veni Andreea, spunând că vrea ea s-arunce prima mingea. Sorin însă, lovind în pământ cu piciorul, spuse că nu joacă dacă nu aruncă el primul la coş. Aşa că restul copiilor l-au lăsat să înceapă jocul.

Însă prima minge pe care Sorin o aruncă la coş nimeri pe lângă, la fel şi următoarea. Sorin țipă însă că arbitrul trişează şi că, dacă nu i se pun la socoteală mingile aruncate, nu mai joacă. Însă de data aceasta, toți copiii au strigat "Bine, nu mai juca!"

Aşa că Sorin renunță şi, în timp ce se îndepărta de teren, le strigă: "O să vă pară rău. Pentru că n-o să mai joc niciodată cu trişori." Însă nici unul dintre copii nu i-a mai răspuns de această dată. Pentru că se distrau de minune şi erau fericiți că un jucător precum Sorin nu mai participa la meci.

Discuții:

Întrebări de conținut:

1) Ce părere aveți despre comportamentul lui Sorin? despre faptul că o mare parte din comportamentul lui cerințe absolutiste şi rigide, privind felul în care ar do lucrurile)
2) Ce anume reprezintă conceptul de cerință rigidă?
3) Care au fost unele din cerințele lui Sorin?
4) Care a fost efectul cerințelor lui Sorin? L-au ajutat aces mai fericit? Cum au reacționat ceilalți la aceste cerințe?

Întrebări de personalizare:

1) V-ați comportat vreodată ca şi Sorin? Oferiți o serie de privind momentele în care ați avut cerințe asemănă place să vă comportați într-o manieră asemănătoare?
2) Considerați că lucrurile ar trebui să se întâmple întotdea cum vor oamenii? Dacă aveți pretenții şi cerințe rigide considerați că ar trebui să vi se îndeplinească toate Este acest lucru posibil?
3) La următoarea ocazie în care veți constata că aveți cerințe absolutiste, ce puteți face în schimb?

Pentru coordonator:

Cerințele absolutiste şi rigide au consecințe negative, trebuie să înțeleagă că există alternative pentru aceste ce toate că este dificil pentru cei mici, aceştia trebuie să următoarele întrebări:

"Este posibil ca lucrurile să fie întotdeauna aşa cum vrea
"Este chiar groaznic dacă nu obțin întotdeauna ceea ce
"Pot accepta lucrurile aşa cum sunt?"

Schimbarea modalității de gândire a copiilor poate fi o bun de schimbare a comportamentului.

Activitatea 5 – EXAGERĂRI

Obiectiv:
Să identifice exemple de gândire exagerată şi efectele ei.

Materiale:
Nici unul

Procedura:
Discutați cu elevii ce înseamnă să exagerezi şi dați câteva exemple de exagerări. De exemplu, „când veneam dimineață spre şcoală, am văzut doi oameni care se băteau" nu este o exagerare, dar „când veneam dimineață spre şcoală, am văzut cea mai grozavă bătaie din viața mea, am crezut că cei doi o să se omoare" este, probabil, o exagerare. Un alt exemplu de exagerare ar fi „Părinții mei sunt, în mod categoric, cei mai răi oameni din lume şi niciodată nu mă lasă să mă distrez". Discutați ideea că, uneori, exagerările nu sunt altceva decât ceea ce credem doar noi şi câteodată sunt poveşti pe care le spunem altora. Cereți elevilor să dea exemple de exagerări.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Ce înseamnă să exagerezi?
2) Căror scopuri servesc exagerările? De ce credeți că oamenii exagerează?

Întrebări de personalizare:
1) Dacă ați exagerat vreodată, de ce ați făcut-o?
2) Credeți că gândirea exagerată v-a ajutat? Considerați că este dăunător un astfel de fel de gândire? (Discutați câteva dintre efectele negative, cum ar fi acela că oamenii pot să nu creadă.)

3) Ce puteți face pentru a stopa gândirea exagerată sau p
mai spune povestiri exagerate?

Pentru coordonator:

Uneori, oamenii exagerează pentru a se simți mai impo
pentru a fi în centrul atenției. Dacă elevii pot să învețe să re
exagerările, sunt mai capabili să le evite.

entru a n

rtanți sa

cunoasc

Activitatea 6 – CAUZĂ ŞI EFECT

Obiectiv:
Să recunoască cauzele şi efectele unor comportamente.

Materiale:
Un ac şi un balon umflat; două păpuşi; cartonaşe cu situații „cauză şi efect"; un plic mare.

Procedura:
1) Explicați elevilor că vor fi puşi în situații în care, datorită faptului că cineva face ceva, cursul evenimentelor se schimbă. Acest lucru se numeşte cauză şi efect. Arătați elevilor acul şi balonul şi întrebați ce cred că se va întâmpla dacă înțeapă balonul cu acul. Solicitați un voluntar care să înțepe balonul; discutați efectul.
2) Solicitați doi voluntari care să se joace cu păpuşile. Cereți unuia dintre ei să tragă unul din cartonaşele cu situații „cauză şi efect" şi să urmeze instrucțiunile. Solicitați încă doi voluntari şi urmați aceeaşi procedură. Repetați până când se termină cartonaşele.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) În fiecare dintre situații, a reacționat cumva cea de-a doua păpuşă după ce prima a făcut ceva? Dați exemple de acțiuni care au rezultat din ceea ce a făcut prima păpuşă.
2) Credeți că a doua păpuşă ar fi făcut ceea ce a făcut dacă nici prima nu ar fi făcut ceea ce a făcut? (Explicați încă o dată procesul cauzalității, spunând că, atunci când cineva se comportă într-un anume fel, se întâmplă ceva ca rezultat al acelui comportament.)

Întrebări de personalizare:

1) Ați avut experiențe asemănătoare cu ceea ce au făcut
2) Ce înțelegi prin cuvintele „cauză şi efect"?

Pentru coordonator:

Deşi relația dintre cauză şi efect este un concept sofisticat
să înceapă să înțeleagă că un comportament are conse
trebuie luate în considerare.

CARTONAŞELE CU SITUAȚIILE „CAUZĂ ŞI EFECT”:

Prima păpuşă: Eşti elev. Scoți limba la doamna învățătoare.
A doua păpuşă: Eşti învățătoare. Cum vei reacționa la comportamentul primei păpuşi?

Prima păpuşă: Îți bagi mâna în gura unui câine fioros.
A doua păpuşă: Eşti câinele. Ce vei face?

Prima păpuşă: Nu te uiți în ambele direcții când treci strada.
A doua păpuşă: Eşti o maşină. Ce vei face?

Prima păpuşă: Ai fost chemat la masă de trei ori şi în cele din urmă apari.
A doua păpuşă: Eşti părintele. Ce vei face?

Prima păpuşă: Ți s-a spus să nu deschizi niciodată uşa străinilor şi să nu îi laşi să intre în casă şi, totuşi, tu o faci.
A doua păpuşă: Eşti un străin. Ce ai putea să faci?

CLASELE I - II

REZOLVAREA PROBLEMELOR ŞI LUAREA DECIZIILOR

Activitatea 1 – DECIZII ŞI CONSECINŢE

Obiectiv:

Să învețe că deciziile pe care le luăm au consecințe.

Materiale:

Un ou şi un bol; un pahar cu apă; o lumânare festivă; bilete „cauză"; hârtie şi creioane sau markere, după caz.

Procedura:

1) Demonstrați relația cauză – efect, dând drumul oului în b a se sparge, agitând cu degetul apa din pahar pentru a sau suflând în lumânarea aprinsă pentru a o stinge.
2) Discutați principiul cauzei şi efectului, utilizând î referitoare la conținut.
3) Cereți să vi se spună posibile efecte pentru următoarele
   - Cineva se poartă drăguț cu tine.
   - Cineva îți spune o glumă.
   - Cineva îşi pune o poreclă.
4) Explicați că şi comportamentul oamenilor are cauze : întocmai ca cele demonstrate cu oul, apa sau lumânarea
5) Realizați o comparație utilizând exemplele care urmează stabili că unele cauze pot fi alese, în timp ce altele nu.
   Cauză care nu poate fi aleasă: cineva se împiedică şi ca
   (cauză) (efect)

Cauză care poate fi aleasă: cineva învață mult la şco calificative bune.

(cauză) (efect)

6) Cereți elevilor să dea exemple de cauze în privința căro interveni şi care conduc la efecte bune. Printre acestea fi: să îți împarți lucrurile cu prietenii, să îți exprimi emoț

faci temele şi aşa mai departe. Evidenţiaţi fiecare exemplu pozitiv, punându-l lângă o alternativă care ar conduce doar la efecte negative. Reîntăriţi legătura dintre cauză şi efect.

7) Cereţi elevilor să împăturească o coală de hârtie în două şi să scrie ca titlu pe o parte CAUZĂ, şi pe cealaltă EFECT. Cereţi apoi elevilor să tragă „bilete de loterie-cauză". Fiecare elev va ilustra ideea de pe biletul său, desenând o imagine pe jumătatea de coală cu titlul „cauză", apoi o altă imagine pe jumătatea cu posibilul „efect".
8) După completare, daţi exemple de cauze şi efecte şi discutaţi întrebările de personalizare.

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Ce consecinţe are orice acţiune? (face să se întâmple altceva)
2) Ce rol au acţiunile oamenilor? (fac să se întâmple alte lucruri; cauzează reacţiile altor oameni)
3) Putem să alegem modul în care ne comportăm?
4) Putem să determinăm apariţia unor efecte pozitive în loc de negative, prin alegerile pe care le facem?

Întrebări de personalizare:

1) Aţi făcut vreodată lucruri care să aibă efecte pozitive? Dar negative?
2) Puteţi să vă gândiţi la ceva ce puteţi face azi care să aibă rezultate pozitive? Planificaţi acest lucru. Puneţi-l în aplicare să vedeţi dacă vă reuşeşte. (Urmăriţi ulterior ce au făcut elevii)

Pentru coordonator:

Zilnic, copiii văd relaţia dintre cauză şi efect în jurul lor. Această lecţie poate fi cu uşurinţă accentuată, acordând atenţie interacţiunilor zilnice din clasă. Reamintiţi elevilor principiul cauzei şi efectului ori de câte ori aveţi ocazia, mai ales în situaţiile conflictuale în care copiii au tendinţa să nu observe cum propriul comportament îi afectează pe ceilalţi.

BILETE DE LOTERIE „CAUZĂ”

Instrucțiuni: Copiați pe cartonaşe separate propozițiile de

CAUZĂ: Cineva se poartă urât cu tine.

CAUZĂ: Nu îți asculți învățătoarea.

CAUZĂ: Vorbeşti frumos cu cineva.

CAUZĂ: Cineva mănâncă prea multe dulciuri.

CAUZĂ Mergi prea târziu la culcare.

CAUZĂ: Cineva îşi mâzgăleşte banca cu marker.

CAUZĂ: Cineva se joacă cu chibrituri.

CAUZĂ: O ajuți pe mama să pună masa.

CAUZĂ: Îți faci ordine în cameră fără să ți se fi spus.

CAUZĂ: Uiți să îți hrăneşt

CAUZĂ: Ieşi afară în frig f groasă.

CAUZĂ: Te trezeşti târziu

CAUZĂ: Uiți să îți faci tem

CAUZĂ: Nu porți ceas şi a acasă târziu de la un priet

CAUZĂ: Cineva îți pune o

CAUZĂ: Cineva scrie pe p la baie la şcoală.

CAUZĂ: Îți uiți pachetul cu acasă.

CAUZĂ: Nu îți faci treaba

CAUZĂ: Îți necăjeşti surioa mică.

Activitatea 2 – PUTEM, DACĂ ÎNCERCĂM

Obiectiv:

Să evalueze avantajele şi dezavantajele luării de decizii colaborative şi necolaborative.

Materiale:

O cutie de lemn de mărime medie; o pungă cu fasole; două stele mari dintr-un material auriu.

Procedura:

1) Organizați copiii în trei grupuri. (Grupul 1 să nu aibă mai mult de 5-6 elevi.)
2) Dați fiecărui grup una din sarcinile următoare:
   - Grupul 1: Trebuie să îşi mențină echilibrul pe o cutie de lemn de mărime medie. Cel puțin un picior trebuie să fie pe cutie. Celălalt picior poate să rămână pe podea, dar nici o altă parte a corpului nu mai trebuie să atingă podeaua. Grupul trebuie să îşi mențină echilibrul în acea poziție timp de cel puțin 10 secunde.
   - Grupul 2: Trebuie să treacă de la unul la altul o pungă de fasole, după ce formează un şir de persoane de la un capăt la celălalt al camerei, fără să îşi utilizeze mâinile.
   - Grupul 3: Trebuie să formeze un lanț de persoane de la o steluță aurie la alta (stelele sunt plasate la o distanță mai mare decât distanța la care pot ajunge elevii dacă se țin de mână cu brațele întinse.)
3) După terminarea fiecărei activități, discutați modul în care fiecare grup şi-a îndeplinit sarcinile şi cum au ajuns la soluția la care au ajuns.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Cum ați lucrat împreună pentru a rezolva problema? strategii eficiente, cât şi neeficiente de la fiecare grup.
2) Ce metode au dat cele mai bune rezultate în problemei grupului?
3) Din ce cauze a fost dificil să ajungeți la o soluție? (Ex să includă: au vorbit toți în acelaşi timp, oamenii au participe, s-au certat etc.)

Întrebări de personalizare:

1) Cum te-ai simțit când grupul a utilizat o idee de a ta? D a utilizat o idee care îți aparținea?
2) Pentru a rezolva problema, ce a trebuit să faci când id funcționat sau nu a fost acceptată de grup?
3) Ce ai învățat, făcând aceste activități şi care dintre ele ajuta data viitoare când o să mai lucrezi în grup?

Pentru coordonator:

Este foarte recomandat ca elevii să fie implicați în rez probleme în grup şi în luarea de decizii în clasă (de planificarea activităților din clasă, rezolvarea problemelo care apar în învățare şi în alte activități, stabilirea scopurilo

Activitatea 3 – ALEGERI MAI MULT SAU MAI PUŢIN IMPORTANTE

Obiectiv:

Să învețe să diferențieze problemele majore de cele mai puțin importante şi să înțeleagă că perceperea importanței unei probleme se poate modifica.

Materiale:

Imagini din reviste cu oameni în diverse ipostaze; câte o planşă mare pentru fiecare grup de doi elevi; creioane şi markere, după cum este nevoie.

Procedura:

1) Arătați elevilor o varietate de imagini din reviste care să ilustreze următoarele situații: cumpărarea de legume; cititul anunțurilor de mică publicitate; căutarea unei noi locuințe; probarea unei perechi noi de pantofi.
2) Discutați fiecare imagine şi identificați deciziile care au legătură cu imaginile: cum alegem mâncarea, cum ne căutăm un loc de muncă, o locuință nouă, cum cumpărăm o pereche de pantofi.
3) Categorizați fiecare decizie ca fiind fie majoră (importantă), fie minoră (mai puțin importantă) şi explicați că putem aprecia dacă o decizie este importantă sau nu, luând în considerare consecințele sale (care vor fi efectele pe termen lung, dacă decizia va determina schimbări importante în viața noastră etc.).
4) Ilustrați ideea că, indiferent dacă o decizie este sau nu importantă, procesul de luare a deciziei urmează aceleaşi etape: strângerea informației, identificarea alternativelor şi înțelegerea consecințelor. De exemplu, când decidem ce pantofi să ne cumpărăm (o decizie mai puțin importantă), primul lucru pe care

trebuie să îl ştim este unde este magazinul de pa
trebuie să ne uităm la toate modelele, culorile şi preţu
întâmplă dacă ne cumpărăm o pereche de pantofi mar
negri? De bocanci în loc de ghete? Când deci
cumpărăm sau nu o locuinţă nouă (o decizie importantă
să ştim ce locuinţe sunt disponibile şi unde, dar şi
vecinii. Cum va fi afectată familia care se mută? Este s
locuinţei ceva ce trebuie neapărat făcut?

5) Cereţi elevilor să îşi aleagă câte un partener şi
împreună o planşă de prezentare cu decizii importa
puţin importante, folosind imaginile din reviste.
6) Direcţionaţi împărtăşirea planşelor realizate de elevi într

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Care este diferenţa dintre o decizie importantă şi una
importantă?
2) Aceeaşi decizie poate să fie importantă pentru o perso
puţin importantă pentru o altă persoană? (Un exemplu
un adolescent îşi alege o slujbă după ore, pentru a ave
buzunar sau cum îşi alege un părinte un loc de muncă
şi întreţine familia)
3) Ce face ca o decizie să fie importantă sau mai puţin imp

Întrebări de personalizare:

1) A luat cineva din familia ta vreodată o decizie important
fost aceea? Cum a fost afectată familia?
2) Ce fel de decizii iei de obicei?
3) De ce luarea unor decizii mai puţin importante este un
util pentru tine?

Pentru coordonator:

Adesea, copiii subestimează importanţa luării deciziilor,

ştiu că cele mai multe decizii pe care le iau ei nu sunt importante. Este necesar să se dezvolte sentimentul propriei puteri şi mândrii, chiar şi în luarea deciziilor mai puțin importante. Mai mult decât atât, poate fi util să amintim copiilor că abilitățile eficiente de luare a deciziilor se pot învăța, ca atare, se impun exerciții de luare a unor decizii mai puțin importante zilnic.

Activitatea 4 – SOLUŢII MULTIPLE

Obiectiv:

Să învețe că cele mai multe probleme au mai mult de o s

Materiale:

Imagini cu diverse alimente sau obiecte (ex. pâine, mere, chips-uri, pop-corn etc.); hârtie şi creioane sau ma cum este cazul.

Procedura:

1) Prezentați elevilor imagini cu diverse alimente care se o expediție (fişa 2). Cereți copiilor să aleagă 4 c alimente şi să le treacă pe o listă. Spuneți-le că suma trebuie să depăşească 50 000 de lei.
2) Dați voie copiilor să îşi împărtăşească repede alege accentuând faptul că nu toți au ales aceleaşi alim adesea există mai multe modalități de a rezolva o prob
3) Împărțiți elevii în grupuri de câte 4-6.
4) Cereți fiecărui grup să rezolve următoarele probleme, scrie pe tablă:
   - Colegul tău de bancă copiază de la tine la lucrare d
   - Nu mai ai lapte şi vrei să mănânci cereale dimineaț
   - Frățiorul tău se tot joacă cu albumul tău cu timb când tu nu eşti acasă.
5) Cereți elevilor să dea exemple de soluții.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Există doar o singură soluție la o problemă sau, de cele ori, există mai multe soluții diferite?

1) Au fost toate soluțiile aflate la fel de bune? De ce au existat diferențe?
2) De ce, adesea, este util să asculți şi ideile altora despre cum să rezolvi o problemă?

Întrebări de personalizare:
1) Ce fel de probleme trebuie să rezolvi tu?
2) Sunt soluțiile pe care le găseşti tu diferite de cele ale părinților tăi? Dar ale fraților sau surorilor? Dar ale prietenilor?
3) Ce ai învățat despre soluțiile la probleme?

Pentru coordonator:

Este important să încurajăm copiii să fie deschişi în căutarea de soluții la situațiile problematice cotidiene.

FIŞA 2

IMAGINI CU SOLUȚII MULTIPLE

- Pâine feliată – 15 000 lei
- Chips-uri de cartofi – 35 000 lei
- Mere – 5 000 lei bucata
- Plasturi URGO – 10 000 lei bucata
- Margarină – 30 000 lei cutia
- Fulgi de cereale – 40 000 cutia
- Crenvurşti – 25 000 lei
- Bomboane – 20 000 lei

Activitatea 5 – CE FACEM ACUM?

Obiectiv:
Să înțeleagă că unele probleme nu au soluții bune.

Materiale:
Panoul cu jocul „Ce facem acum?" şi cartonaşe cu probleme.

Procedura:
1) Începeți activitatea, cerând elevilor să ridice mâna dacă au avut vreodată o problemă fără nici o soluție. Dați un exemplu, cum ar fi cazul unor părinți divorțați care doresc amândoi să petreacă Crăciunul cu copilul lor.
2) Spuneți copiilor că, deşi nu există o soluție ideală, de obicei există o modalitate de a rezolva problemele.
3) Împărțiți elevii în grupuri mici (4 - 6). Fiecare grup se va strânge în jurul panoului cu jocul „Ce facem acum?". Primul grup învârte acul şi trage un cartonaş cu o problemă. Elevii citesc cu voce tare ceea ce scrie pe card (dacă pot, dacă nu coordonatorul va face acest lucru); după aceea, grupul propune o soluție pe care o împărtăşesc restului clasei.
4) Celelalte grupuri învârt acul, aleg un cartonaş cu probleme, discută soluția şi o împărtăşesc colegilor (Dacă problema aleasă a mai fost discutată, grupul respectiv mai învârte o dată.)

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Ce a determinat fiecare situație problematică să fie atât de grea?
2) Sunt dorințele şi nevoile oamenilor câteodată imposibil de realizat de către prieteni şi familie?
3) Este cineva vinovat că nu există soluții bune la toate problemele?

Întrebări de personalizare:

1) Ai avut vreodată o problemă fără soluții bune?
2) Cum te simți când, indiferent de ceea ce alegi să faci, va răni pe cineva?
3) Ce poți să faci când ai o problemă fără soluții bune?
4) Într-o situație fără soluții bune este sau nu indicat să tu mai bine?

Pentru coordonator:

Această lecție necesită abilități superioare de convingere, de explicații şi dezbateri. Simțul acut al copiilor, referitor este bine sau rău, face dificilă acceptarea realităților ca, d situațiile din care nimeni nu iese învingător. Ei nu v convinşi cu uşurință că, într-o situație anume, este sufic tot ceea ce îți stă în puteri, fără să şi câştigi. Este im coordonatorul să afirme clar şi ferm că atunci când sunte pânza de păianjen a unor probleme, este bine şi doar dac ceea ce putem în acel moment.

PANOUL CU JOCUL „CE FACEM ACUM?"

Instrucțiuni: Realizați panoul jocului din carton duplex. Ataşați în centru un braț care să se poată roti.

CARTONAŞELE CU PROBLEMELE „CE FACEM ACUM?"

Instrucțiuni: Copiați următoarele situații pe cartonaşe separate. Plasați câte două cartonaşe pe fiecare spațiu de pe panou.

- Eşti acuzat de a fi copiat la o lucrare, pentru că toate răspunsurile tale sunt la fel ca ale celui mai bun prieten, care îți este şi coleg de bancă. În realitate, prietenul a copiat de la tine, fără să îți ceară voie.
- Părinții tăi s-au certat tot mai des în ultima vreme. Amândoi sunt foarte supărați. Bunica ta este foarte îngrijorată, dar nu ştie ce s-a întâmplat. Crede că cineva este bolnav sau ceva de genul acesta. Îți pune o groază de întrebări. Tu ştii că nu trebuie să discuți problema.
- Părinții tăi s-au despărțit, îți este frică că vor divorța. Eşti foarte supărat, dar ți-e frică să le spui părinților, pentru că îi vei supăra şi mai mult. Totuşi, ai nevoie să vorbeşti cu cineva.
- Aproape tot timpul te doare stomacul. Câteodată suni acasă şi mama sau tata vin să te ia şi te duc la doctor. Dar acum eşti îngrijorat pentru că, atunci când i-ai cerut voie mamei să mergi la film, ți-a spus că nu avea destui bani. Te simți vinovat că eşti bolnav şi că trebuie să cheltuiască atâția bani la medic.
- Tatăl tău a fost plecat de acasă mult timp şi, de când s-a întors, bea destul de mult. Câteodată țipă la tine şi te amenință că te bate. Ți-e frică.
- Poți să inviți doar şase colegi la petrecerea de ziua ta. Ți-ar plăcea să vină nouă. Cum alegi cine vine?
- Îți moare câinele. Eşti foarte trist şi tot timpul te gândeşti la el şi la

cum ar fi dacă ar fi încă în viață.

- Prietenul tău cel mai bun se mută în alt oraş, pentru c
au rămas şomeri. Eşti foarte supărat că pleacă. P
preocupă atât de mult problema, ai note mici la şcoa
vreme.
- Ştii că trebuie să spui mereu adevărul, dar nu ştii ce să
Ai văzut-o pe sora ta mai mare când lua bani din gea
Dacă spui, sora ta se va înfuria, dar tu ştii că nu este b

Activitatea 6 – EXTERIORIZEAZĂ-TE!

Obiectiv:

Să înțeleagă importanța împărtășirii problemelor cu ceilalți.

Materiale:

Casetofoane care să înregistreze şi casete audio (câte unul pentru fiecare grup de 5 elevi); hârtie şi creioane, după cum este cazul.

Procedura:

1) Înainte de lecție, cereți elevilor să scrie fiecare pe o foaie o problemă cu care se confruntă (dacă nu pot să scrie, să o dicteze coordonatorului). Înregistrați aceste probleme pe casete audio, astfel încât să fie mai multe probleme pe fiecare casetă. Lăsați spațiu între înregistrările problemelor, astfel încât elevii să poată înregistra posibile soluții.
2) În timpul lecției, împărțiți elevii în 5 grupuri şi explicați-le că vor asculta o problemă a unui copil de vârsta lor. După ce grupul ascultă prima problemă, cereți unui elev din grup să înregistreze o posibilă soluție. (Arătați-le cum să utilizeze casetofonul pentru a înregistra, în prealabil, dacă este nevoie.)
3) După ce este înregistrată soluția, membrii grupului pot să discute alte soluții la problemă. Apoi, ei trec la următoarea problemă de pe casetă, rugând un alt elev din grup să propună o soluție. Continuați până când toți membrii grupului au propus câte o soluție.
4) Discutați cu clasa întrebările referitoare la conținut şi pe cele de personalizare.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Au fost problemele pe care le-ați auzit similare cu ale v
2) Credeți că soluțiile au fost bune?
3) Ați încercat aceste soluții înainte, când ați avut asemănătoare?
4) Credeți că este bine să spuneți altcuiva problema voas vă poată ajuta să o rezolvați, sau este mai bine să singuri problemele?

Întrebări de personalizare:

1) Când ai o problemă, de obicei o discuți cu altcine păstrezi doar pentru tine?
2) Ce ai învățat din această activitate?

Pentru coordonator:

Dacă elevii vor, soluțiile înregistrate de ei pot fi ascultate d clasă şi se pot discuta în plen.

oastre?

problem

tră ca el

va rezolva

eva sau

e întreag

CLASELE I - II

RELAȚII INTERPERSONALE

Activitatea 1 – SELECTAREA OAMENILO

Obiectiv:

Să identifice modurile în care oamenii diferă sau se asear

Materiale:

Reviste vechi; bucăți de tapet; foarfece şi lipici, după cum

Procedura:

1) Cereți elevilor să strângă 6 –8 fotografii ale unor oa apar în reviste şi să le decupeze.
2) Cereți elevilor să analizeze fotografiile strânse şi s atunci când se potrivesc cu ceea ce spuneți: cineva cu cineva cu ochi albaştri, cineva care pare fericit, cineva tânăr/ bătrân, cineva care lucrează, cineva care se joac
3) Scrieți fiecare dintre următoarele 4 categorii pe tablă: vârstă, sentimente, acțiuni. Discutați criteriile după ca se aseamănă sau diferă, prin cele 4 categorii.
4) Treceți categoriile pe tapet şi cereți copiilor să lipească decupate în dreptul categoriei potrivite, trecând sub fie sau două cuvinte descriptive (ca de exemplu, scund, tâ etc.) care corespund categoriei în care este plasată ima

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Au fost toți oamenii din fotografiile voastre la fel? Au prin ceva?
2) Este posibil ca oamenii să difere prin anumite aspect asemene prin altele? De exemplu, se poate ca doi oan asemănători ca înfățişare şi, totuşi, să fie diferiți în priveşte sentimentele?

3) Mai sunt şi alte lucruri, diferite de cele patru listate de noi, prin care oamenii se aseamănă sau se deosebesc?

Întrebări de personalizare:

1) Te asemeni cu cineva pe care îl cunoşti în vreo privinţă? Cum?
2) Te deosebeşti de cineva pe care îl cunoşti în vreo privinţă? Cum?
3) Este un lucru rău să te deosebeşti de ceilalţi?
4) De ce, câteodată, asemănarea dintre oameni le produce fericire?
5) De ce, câteodată, deosebirile dintre oameni le produc fericire?

Pentru coordonator:

Este important să se discute ideea că oamenii sunt asemănători şi totuşi, diferiţi în mai multe privinţe. Adesea, copiii se fixează doar pe asemănările şi deosebirile legate de înfăţişarea fizică şi trebuie încurajaţi să ia în considerare şi alte aspecte, cum sunt cele referitoare la trăsăturile de personalitate.

Activitatea 2 – CE SE ASCUNDE ÎN INTER

Obiectiv:

Să recunoască efectele etichetărilor asupra relațiilor.

Materiale:

6-8 cutii de conserve goale, fără etichete; 2 seturi de etic
de mână care să conțină nume amuzante şi care să placă
le atragă atenția, ca de exemplu: „Gogoşarii lui Petre", „C
miere ale lui Dorin", „Super-supa lui Diana" etc.

Procedura:

1) Aranjați cele 6-8 cutii de mărime asemănătoare, d
prealabil ați dezlipit etichetele originale, şi ați lipit apoi
confecționate. Etichetele ar trebui să varieze în ceea
atractivitatea şi dezirabilitatea conținutului. De exe
poate fi „ Gogoşarii lui Petre", iar alta "Fulgii de cioc
Cristi".
2) Arătați fiecare cutie copiilor şi citiți eticheta cu voce tare
3) Rugați copiii să liciteze conservele, în funcție de cât de
dispuşi să plătească pentru ele. Scrieți pe o bucată de
mai mare preț oferit şi puneți-l pe cutie.
4) Înlăturați etichetele şi lipiți cel de-al doilea set de
alternând etichetele atrăgătoare cu cele mai puțin at
Citiți fiecare etichetă cu voce tare. (Puneți etichetele
sub cutiile corespunzătoare.)
5) Organizați o a doua licitație şi realizați încă o etichetă
cutiei, dar cu o altă culoare.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) De ce ați licitat mai mult pentru cutiile care conțineau mâncare mai gustoasă?
2) Faptul că am schimbat eticheta a modificat şi ceea ce conținea cutia?
3) Chiar ştim ce conțin aceste cutii?
4) Faptul că am schimbat etichetele, ce ne-a determinat să facem?

Întrebări de personalizare:

1) Câteodată, etichetăm oamenii aşa cum etichetăm cutiile. Putem să le spunem „prost", „drăguț" sau „amabil". Pe tine te-a etichetat cineva vreodată? Era adevărată această etichetă?
2) Cum te-a făcut să te simți această etichetă? Cum ai acționat? Cum s-au purtat ceilalți cu tine?
3) Crezi că numele sau etichetele pe care le punem oamenilor sunt relevante pentru ei cu adevărat?
4) Crezi că acest tip de etichete ajută pe cineva? Fac rău cuiva? Cum anume?

Pentru coordonator:

Copiii au nevoie de o direcționare atentă când fac asociațiile dintre etichetele de pe cutiile de conserve şi etichetările pe care le aplicăm oamenilor. Natura arbitrară a procesului de etichetare trebuie evidențiată, şi elevii trebuie să continue discuția până înțeleg că, adesea, etichetele nu ne spun multe, că ne pot influența negativ opinia despre cineva sau modul în care apreciem ceea ce este în interiorul unei persoane şi că, adesea, ele fac mai mult rău.

Activitatea 3 – DE CE SĂ JUDECĂM?

Obiectiv:

Dezvoltarea toleranței față de ceilalți care nu se comport
am vrea noi.

Materiale:

Nici unul

Procedura:

1) Reamintiți elevilor cele 4 categorii prin care oamenii p
despre care s-a vorbit în cadrul activității nr. 1 a aces
înfățișarea, vârsta, sentimentele şi acțiunile.
2) Discutați modalitățile în care acțiunile unor oameni pc
de ale altora (de exemplu, modul în care se îm
mănâncă, cum se distrează, etc.).
3) Organizați un proces, în care coordonatorul joacă rolul
iar clasa joacă rolurile juraților, judecătorilor şi acuzațil
elevi mai siguri pe ei şi mai vorbăreți pentru rolurile acu
4) Jucați desfăşurarea unor procese pentru scenariile de
jos şi apoi discutați-le :
   - O persoană este acuzată că a purtat şosete
   deschis, care sunt foarte urâte.
   - O persoană este acuzată pentru că nu a fost pr
   fericită şi vorbăreață în fiecare dimineață.
   - O persoană este acuzată pentru că nu îi place
   preferată a clasei: cartofi prăjiți.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) De ce ar fi stupid să existe o lege ca cea încălcată de

acuzată?

2) Este rău pentru cineva ca ceilalți să se comporte altfel decât i-ar plăcea lui / ei?

3) Ce ne-ar putea ajuta mai mult să nu mai fim supărați, lucru care ar putea veni din interiorul nostru, ceva diferit de legile pe care le-am putea da? (Cereți copiilor să dea propria definiție a toleranței.)

Întrebări de personalizare:

1) S-a râs vreodată pe seama ta sau ai fost vreodată criticat pentru că ai făcut ceva ce nu a rănit pe nimeni, dar, pur şi simplu, nu a plăcut cuiva? Dați exemple.

2) Cum te-ai simți dacă ar exista legi care să ne oblige să ne purtăm tot timpul la fel ca ceilalți?

3) Dacă vrei să ți se permită să te comporți aşa cum îți place cel mai mult, ce trebuie să faci atunci când ceilalți se comportă aşa cum le place lor cel mai mult?

Pentru coordonator:

Este nevoie să se facă o distincție clară între acele activități care sunt diferite de ce am vrea noi şi pur şi simplu nu ne plac şi acțiunile care fac rău celorlalți şi sunt, deci, nepotrivite şi inacceptabile. Punând accentul pe absurditatea exemplelor de scenarii utilizate şi întrebând, în fiecare caz, dacă comportamentul respectiv este dăunător celorlalți, putem ajuta elevii.

Activitatea 4 – DĂ-MI PUŢINĂ FERICIRE

Obiectiv:
Să îşi dezvolte abilitatea de a primi şi de a face complimente

Materiale:
Coli de hârtie colorată, asortate; creioane şi foarfece, după c

Procedura:
1) Discutați ceea ce înseamnă un compliment şi cum te s faci sau când primeşti unul.
2) Realizați un brainstorming cu elevii şi faceți o listă cu pentru care oamenii îşi fac complimente, în afară de î Treceți lista pe tablă.
3) Rugați fiecare copil să îşi deseneze conturul palmei p colorată de hârtie şi apoi să o decupeze.
4) Permiteți elevilor să se mişte liber prin clasă şi să aleagă cărora să le facă complimente. Când fac compliment trece pe unul dintre degetele palmei decupate de respectiv.
5) Elevii pot să îşi prindă apoi pe haine conturul palmelor, reamintească de ziua respectivă.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Cum te-ai simțit când ai făcut un compliment cuiva?
2) Cum te-ai simțit când altcineva ți-a făcut un compliment?
3) Cum pot complimentele influența comportamentul nostru

Întrebări de personalizare:
1) Crezi că complimentele pe care le-ai primit azi sunt adev

2) Sunteți de acord că toată lumea ar trebui să se simtă bine atunci când le este valorizată propria persoană şi lucrurile bune pe care le fac? Care este diferența dintre acest sentiment şi a te lăuda?

Pentru coordonator:

Această activitate trebuie monitorizată îndeaproape, pe măsură ce se fac şi se primesc complimentele, pentru a ne asigura că elevii sunt sinceri şi că toți copiii primesc şi fac complimente. Copiii trebuie încurajați să îşi reamintească şi alte caracteristici ale unei persoane pentru care pot face complimente, în afară de înfățişarea fizică.

Activitatea 5 – ESTE ÎN REGULĂ SĂ MAI GREŞIM

Obiectiv:

Să învețe să accepte că ceilalți fac greşeli.

Materiale:

Imagini cu personajul ILIUȚĂ ; insigne "PUŞTI OK" (fişa 3).

Procedura:

1) Alegeți imagini cu Iliuță în fiecare din următoarele situat nas, după ce încearcă să se aşeze pe un scaun pe care trage, şi atârnă cu capul în jos de craca unui copac propriile-i şireturi de la tenişi. Puneți foliile cu aceste i retroproiector.
2) Conduceți o discuție despre greşelile făcute de Iliuță întrebările referitoare la conținut.
3) Repartizați fiecărui elev câte un partener şi ce povestească o situație în care fiecare a făcut o greşeală
4) După ce îşi ascultă reciproc povestirile despre proprii fiecare elev primeşte o insignă "PUŞTI OK" pe care o în partenerului său, în semn de acceptare.
5) Copiii pot să poarte insignele toată ziua, ca să îşi ar lecțiA.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) A fost Iliuță o persoană rea, pentru că a făcut greşelile p ați văzut în imagini?
2) Cum s-a purtat Alinuța cu Iliuță când acesta a greşit? C era cel mai bun mod de a se comporta? De ce da sau de

Întrebări de personalizare:

1) Când partenerul ți-a povestit despre greşelile lui / ei, ai avut impresia că era o greşeală pe care şi tu ai fi putut să o faci?
2) Cum te-ai simțit când partenerul tău ți-a înmânat insigna "PUŞTI OK" pentru a-ți arăta că este în regulă să mai şi greşeşti?

Pentru coordonator:

Semnificația gestului simbolic al acordării insignelor ca semn al acceptării şi afirmării, trebuie explicată foarte bine pentru ca activitatea să fie eficientă. Copiii trebuie încurajați să fie sinceri când acordă insignele şi să fie conştienți cu privire la semnificația activității desfăşurate.

FIŞA 3

INSIGNA „PUŞTI OK”

Instrucțiuni: Coordonatorul grupului poate să copieze insig
jos pe hârtie colorată şi să o decupeze (chiar şi copiii p
această operație).

Sunt un puşti
OK

Activitatea 6 – „PLUS SAU MINUS" ORI „X ŞI O"

Obiectiv:

Să învețe să distingă comportamentele pozitive de cele negative în relațiile interpersonale.

Materiale:

Cartonaşe cu jocul "Plus sau minus X şi O" (fişa 4); creioane şi markere colorate, după cum este cazul.

Procedura:

1) Discutați ce semnifică semnele plus şi minus.
2) Faceți un brainstorming şi treceți pe o listă comportamentele care ne fac mai fericiți într-o colectivitate şi comportamentele care ne diminuează fericirea (exemplele pozitive pot să includă zâmbetul, acordarea de complimente, a fi prietenos; comportamentele negative includ poreclele, cearta, etc.).
3) Dați fiecărui elev un cartonaş cu jocul „Plus sau minus X şi O" (fişa 4) şi un creion sau un marker colorat. Explicați-le regulile jocului.
4) Pentru a juca, spuneți, la întâmplare, un nume de comportament de pe cartonaşele cu jocul (coordonatorul trebuie să aibă o copie a fiecărui cartonaş). Elevii pe al căror cartonaş apare comportamentul strigat îl vor marca cu plus sau minus, după cum este cazul. Când un elev are trei semne plus sau trei semne minus în linie, în orice direcție, ridică mâna şi spune: „Plus X şi O" sau „Minus X şi O" (pot să existe mai mulți câştigători sau chiar simultan, în funcție de numărul cartonaşelor diferite aflate în joc.).

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Care este principala diferență dintre „comportamentele cele „minus"?
2) Ce tip de comportamente ai vrea să ai mai des? De ce?

Întrebări de personalizare:

1) Gândeşte-te la un „comportament plus" pe care cineva fată de tine azi. Cum te-ai simțit? Cum ai răspuns?
2) Gândeşte-te la un „comportament minus" pe care cineva fată de tine azi. Cum te-ai simțit? Cum ai răspuns?
3) Dă exemplu de un comportament plus sau minus pe care recent.

Pentru coordonator:

Fişa 4 oferă 4 cartonaşe diferite pentru joc. În funcție de grupului se poate să fiți nevoiți să construiți altele pentru situația în care apar prea mulți câştigători simultan.

FIŞA 4

CARTONAŞE CU JOCUL „PLUS SAU MINUS” ORI “X ŞI O”

ÎȚI ZÂMBEŞTE	TE TACHINEAZĂ	TE IGNORĂ
ÎȚI PUNE O PORECLĂ	TE PĂCĂLEŞTE	TE ÎMBRĂȚIŞEAZĂ
RÂDE DE TINE	VORBEŞTE CU TINE	VORBEŞTE URÂT DESPRE TINE

TE ÎMBRĂȚIŞEAZĂ	TE ÎMPINGE	TE AJUTĂ
ÎMPARTE CEVA CU TINE	ÎȚI ZÂMBEŞTE	TE SIMPATIZEAZĂ
ÎȚI SPUNE O GLUMĂ	SE STRÂMBĂ LA TINE	SE JOACĂ CU TINE

TE ÎMBRĂȚIŞEAZĂ	ÎȚI ZÂMBEŞTE	SE JOACĂ CU TINE
RÂDE DE GLUMA TA	TE TACHINEAZĂ	TE ASCULTĂ
ÎȚI FACE UN CADOU	SE ÎNCRUNTĂ LA TINE	TE MINTE

ÎȚI ZÂMBEŞTE	SCOATE LIMBA LA TINE	TE TACHINEAZĂ
ÎȚI SPUNE UN SECRET	TE CIUPEŞTE	TE MUŞCĂ
ÎȚI FACE UN CADOU	SE ÎNCRUNTĂ LA TINE	TE MINTE

CLASELE III - IV

ACCEPTAREA DE SINE

Activitatea 1 – PUR ŞI SIMPLU DIFERIT

Obiectiv:
Să înțeleagă că, numai pentru simplul fapt că oamenii sunt diferiți, nu înseamnă că sunt mai buni sau mai răi.

Materiale:
Creioane, după caz.

Procedura:
1) Prezentați activitatea, cerând elevilor să îşi scoată câte un creion cu care scriu de obicei şi să îl aducă în fața clasei. Spuneți-le că veți vorbi despre diferențe şi că îşi vor utiliza creioanele pentru un experiment.
2) Rugați elevii să îşi examineze cu atenție creioanele, să caute acele caracteristici care i-ar ajuta să îşi recunoască mai târziu creioanele. Cereți-le apoi să pună toate creioanele într-o grămadă.
3) Amestecați creioanele. Apoi, unul câte unul, elevii îşi vor căuta creionul.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Câți dintre voi ați putut să vă recunoaşteți creionul cu uşurință? Cum ați reuşit?
2) Ce caracteristici speciale a deosebit creionul tău de creioanele celorlalți?
3) Dacă am fi pus împreună oameni, şi nu creioane, ar însemna că unii ar fi mai buni decât ceilalți? Dar mai răi?
4) Pentru că tu sau creionul tău sunteți diferiți, asta înseamnă că sunteți mai buni? Sau mai răi?

5) Ce probleme ar apărea dacă toți oamenii sau toate lucrurile ar fi identice?

Întrebări de personalizare:

1) Prin ce te deosebeşti de ceilalți?
2) Ce părere ai despre aceste diferențe? Eşti bucuros că eşti diferit? Te simți bine că eşti diferit?

Pentru coordonator:

Puneți accent pe ideea că diferențele sunt un lucru bun şi pe faptul că nu avem nevoie să ne comparăm cu ceilalți şi să presupunem că sunt mai buni sau mai răi decât noi din cauza diferențelor care există.

Activitatea 2 – NIMENI NU MĂ PLACE

Obiectiv:
Să înțeleagă că nu este posibil să fim iubiți de toată lumea.

Materiale:
Povestirea „Nimeni nu mă place"

Procedura:
1) Cereți elevilor să ridice mâna dacă vreodată şi-au spus, în sinea lor, „nimeni nu mă place". Puteți să cereți exemple de persoane care, în opinia lor, nu îi plac (rude, prieteni, profesori etc.).
2) Invitați-i să asculte cu atenție povestirea şi să vadă dacă se identifică cu personajele. După ce citiți povestirea, discutați.

NIMENI NU MĂ PLACE

Ligia s-a întors din pauză şi s-a aşezat liniştită în bancă. Se simțea absolut groaznic pentru că, în timp ce stătea la rând să intre în şcoală, le auzise pe Raluca şi pe Andreea vorbind despre faptul că şi ele fuseseră invitate la petrecerea de ziua Cameliei. Ea de ce nu fusese invitată? Şi ea era prietenă cu Camelia. „Ce i-am făcut? De ce nu mă mai place?" Aceste întrebări au frământat-o pe Ligia toată după-amiaza. Învățătoarea chiar s-a supărat pe ea, pentru că nu era atentă.

Când a ajuns acasă de la şcoală, Ligia a mers direct în camera ei. A încercat să îşi facă temele, dar era prea supărată ca să se poată concentra. În cele din urmă, s-a decis să meargă să mănânce un măr. Când a intrat în bucătărie, fratele ei, David, a întrebat-o „Hei, ce ai de eşti supărată?"

„A, nimic", a spus Ligia, „am avut o zi proastă". „Ei, hai", a spus

David, „o să te simți mai bine dacă vorbeşti despre ceea ce te frământă. Ce s-a întâmplat?"

Aşa că Ligia i-a spus că nu fusese invitată la ziua Cameliei şi că nu ştia de ce, pentru că erau prietene. „Uite cum stă treaba", a spus David, „doar pentru că nu te-a invitat la petrecere nu înseamnă neapărat că nu te place. Poate chiar nu te place, dar te-ai gândit vreun moment că poate are voie să invite doar câțiva colegi? Nu poți fi sigură că nu te place."

„Păi, cred că se poate să ai dreptate, dar tot nu mă simt mai bine"

„E firesc să nu te simți bine", spuse David, „dar nu-ți este de folos să te tot gândeşti că nu eşti bună de nimic sau că ai greşit cu ceva, doar pentru că nu te-a invitat la petrecere. Şi în afară de asta, ar cam fi timpul să înțelegi că nu e posibil să te placă toată lumea".

Ligia s-a gândit la ceea ce i-a spus David şi, deşi i-ar fi plăcut să fi fost şi ea invitată, s-a simțit mai bine. „Cel puțin nu e nimic în neregulă cu mine", şi-a spus ea.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) De ce a crezut Ligia că nu o place Camelia?
2) Care era motivul real pentru care Camelia nu a invitat-o pe Ligia la petrecere?
3) Să presupunem că Camelia chiar nu o plăcea pe Ligia. Ar fi însemnat acest lucru că era ceva în neregulă cu Ligia sau că era ea o persoană rea?

Întrebări de personalizare:

1) Ai fost vreodată într-o situație asemănătoare, în care ai presupus că cineva nu te plăcea, dar, de fapt, nu era aşa? Dați exemple.
2) Doar pentru că cineva nu este atent cu tine, nu te invită undeva, sau nu manifestă interes pentru ceea ce faci, înseamnă că nu te place? Ce înseamnă, de fapt?
3) Să presupunem că cineva chiar nu te place. Crezi că este posibil

să te placă toată lumea?

4) Eşti sau nu o persoană bună dacă cineva nu te place?

Pentru coordonator:

Este foarte important ca elevii să înțeleagă că, de cele mai multe ori, ei presupun că cineva nu îi place, când, de fapt, persoana respectivă poate să îi placă sau să nu îi placă. Accentuați faptul că, chiar atunci când cineva nu te place, rămâi în continuare o persoană bună şi valoroasă.

Activitatea 3 – ÎNVINOVĂŢIREA

Obiectiv:
Să învețe despre învinovățiri şi efectele lor.

Materiale: O pungă de hârtie pe care este desenată o față mare, tristă; pe exteriorul pungii se notează expresii negative *(porc, idiot, stupid, bun de nimic, grăsan, tâmpit);* în interiorul pungii, pe bilețele se notează alte expresii negative (*nimic din ceea ce fac nu merge, momâie, nu sunt bun de nimic, am greşit iar, prost, urât, gras, cel mai rău, handicapat, etc.).*

Procedura:
1) Arătați punga elevilor şi cereți-le să citească, pe rând, cuvintele care sunt scrise pe ea. Explicați-le că acestea se utilizează de obicei când te învinovățeşti, că îți pot fi spuse de alte persoane sau că tu le poți spune altora. Autoînvinovățirile sunt în atenția lecției de azi.
2) Solicitați câtorva voluntari să extragă din pungă bilețele. Când elevii au tras bilețelele, cereți-le să le citească cu voce tare, ca şi cum şi le-ar spune lor.
3) Dacă există mai multe bilețele, solicitați mai mulți voluntari.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Cum te-ai simțit când te-ai învinovățit?
2) Ți-ai spus vreodată asemenea cuvinte, în sinea ta, până acum? Dă exemple.

Întrebări de personalizare:
1) Ce realizezi dacă te învinovățeşti?

2) Chiar dacă greşeşti, crezi că se schimbă situația dacă te superi pe tine însuți?
3) Cum poți să te opreşti să nu mai spui asemenea cuvinte?

Pentru coordonator:

Accentuați faptul că, chiar şi atunci când cineva greşeşte sau face ceva prost, autoînvinovățirea nu face altceva decât să agraveze situația.

Activitatea 4 – AŞA SE SPUNE

Obiectiv:

Să facă diferența între ceea ce oamenii spun despre ei şi ceea ce sunt ei.

Materiale:

Scenariile „Aşa se spune" (fişa 5)

Procedura:

1) Cereți elevilor să ridice mâna dacă au fost tachinați până acum. Discutați despre cum nu putem împiedica acest lucru (să fim tachinați, porecliți etc.), dar că este important să decidem dacă aceste tachinări sau porecle ne reprezintă.
2) Solicitați 4 voluntari care să joace scenariile „Aşa se spune" (fişa 5). Dați fiecărui voluntar o copie a scenariului şi explicați-i rolul personajului său.
3) Discutați întrebările referitoare la conținut.
4) Apoi, fără a trebui să spună cine anume i-a poreclit, faceți cu elevii un brainstorming rugându-i să îşi amintească cât mai multe porecle care le-au fost puse sau pe care ei le-au pus altora.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Elevului care este tachinat (copilul #1): În ce măsură te-au afectat comentariile făcute?
2) Crezi că a existat vreo modalitate de a-i împiedica pe copiii din autobuz să te tachineze în legătură cu aparatul tău dentar?
3) Ce părere aveți despre modul în care copilul tachinat a decis să facă față situației?

Întrebări de personalizare:

1) Până acum, când ți s-au pus porecle, ce se spunea despre tine?
2) Ce înseamnă, de fapt, când oamenii te tachinează? Eşti ceea ce spun ei că ai fi? Eşti mai puțin valoros din cauza a ceea ce spun ei?
3) Ce ai învățat din această lecție?

Pentru coordonator:

Este nevoie ca elevii să înțeleagă că, deşi nu pot controla comportamentul tuturor celorlalți oameni, îşi pot controla propriile reacții față de aceste comportamente, înțelegând că ei nu sunt ceea ce ceilalți spun că ar fi.

FIŞA 5

SCENARIILE „AŞA SE SPUNE"

Scena: În autobuzul care merge spre şcoală. Copilul #1 tocmai şi-a pus aparat dentar.

Copilul #2 se urcă în autobuz, observă aparatul colegului şi îl arată şi prietenilor săi, copilul #3 şi copilul #4.

Copilul #1 începe să vorbească cu prietenul lângă care stă.

Copilul #2 se apleacă pe intervalul dintre scaune, zâmbeşte larg şi face semne în zig-zag indicându-şi dantura.

Copilul #3 râde şi îi spune copilului #1: „Hei, faţă cu sârme, ce mai faci?"

Copilul #1 stă liniştit şi nu îi răspunde.

Copilul #4 se ridică şi anunţă cu voce tare „Toată lumea, atenţie: avem o nouă mutră cu sârme în autobuz. Dacă are cineva nevoie de o bucată de sârmă, ştiţi de unde puteţi lua."

Copilul #1 începe să vorbească iar cu prietenul lângă care stă.

Copilul #2 spune cu voce tare prietenului său "Cred că e mai bine că nu prea vorbeşte; ar putea să îşi prindă limba în sârmele alea".

Copilul #1 devine iritat, dar îi spune prietenului său: „Nu mă ajută cu nimic să mă supăr pe ei. Ştiu că nu sunt faţă cu sârme, aşa că nu mă afectează ceea ce spun ei".

Activitatea 5 – POT SĂ ÎNCERC

Obiectiv:
Să învețe că este important să faci tot posibilul, să realizezi ceva bine, indiferent de rezultatul final.

Materiale:
Câte o carte pe banca fiecărui elev.

Procedura:
1) Prezentați activitatea, cerând câtorva elevi să dea exemple de momente în care ei au încercat să facă ceva ce credeau că va fi greu de făcut sau despre care nu credeau că poate fi făcut. Discutați ce s-a întâmplat când au încercat să facă acel lucru şi despre cum s-au simțit când au încercat.
2) Cereți elevilor să participe la câteva experimente scurte:
   - Stai doar pe piciorul stâng, ținându-l pe dreptul în aer timp de 30 de secunde (fără alt sprijin);
   - Stai doar pe piciorul drept, ținându-l pe stângul în aer timp de 30 de secunde (fără alt sprijin);
   - Mergi prin clasă timp de 30 de secunde, ținând în echilibru o carte pe cap.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Înainte să încercați experimentele, câți dintre voi ați crezut că le puteți face?
2) Dacă nu le-ați putut face, v-ați fi dorit să nu fi încercat?
3) Care credeți că este partea bună a faptului că încercăm să facem lucruri ca acestea?

Întrebări de personalizare:

1) Dă un exemplu de ceva ce ai încercat să faci, dar nu ai reuşit.
2) Ce înseamnă când încerci să faci ceva şi nu reuşeşti?
3) Ce crezi că este mai bine: să încerci şi probabil să nu reuşeşti sau să nu încerci deloc?
4) Poți să dai un exemplu de o situație în care nu ai încercat să faci ceva şi apoi ți-a părut rău că nu ai încercat?

Pentru coordonator:

Reîntăriți ideea că a încerca ajută şi nu strică cu nimic. Dacă elevii încearcă şi eşuează, eşecul lor nu înseamnă că nu sunt competenți sau că nu vor putea niciodată să învețe abilitatea respectivă.

Activitatea 6 – PERFECT, PERFECT

Obiectiv:
Să înțeleagă că perfecțiunea este imposibil de atins şi că a nu fi perfect nu înseamnă a fi incompetent.

Materiale:
9 mingi de tenis

Procedura:
1) Întrebați dacă există cineva care a făcut vreodată ceva perfect. Selectați 3 voluntari şi rugați-i să jongleze perfect cu trei mingi de tenis. Cereți altor 3 elevi să fie observatorii care să urmărească dacă sarcina este îndeplinită perfect. Opriți activitatea după câteva minute.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Pentru observatori: A fost cineva capabil să îndeplinească perfect sarcina dată?
2) Pentru voluntari: Cum te simți din cauză că nu ai făcut perfect ceea ce trebuia să faci?
3) Există oameni în lume care să jongleze perfect cu mingile? Le iese de fiecare dată când încearcă?
4) Câți dintre voi credeți că cei cărora nu le-a ieşit jongleria sunt proşti şi incapabili să facă ceva bine?

Întrebări de personalizare:
1) Ai încercat vreodată să faci ceva perfect, dar nu ți-a ieşit?
2) Ce ai învățat despre a face ceva perfect?

Pentru coordonator:

Este important ca elevii să recunoască imposibilitatea atingerii perfecțiunii şi să evite să îşi echivaleze valoarea personală cu performanța în realizarea sarcinilor.

CLASELE III - IV

EMOȚII

Activitatea 1 – ÎNFRUNTĂ-ŢI EMOŢIILE

Obiectiv:
Să înțeleagă că oamenii pot să aibă emoții diferite față de acelaşi eveniment.

Materiale:
Patru farfurii de hârtie pentru fiecare elev; markere şi creioane, după caz.

Procedura:
1) Cereți elevilor să deseneze pe farfuriile primite, fețe care să reprezinte următoarele emoții: bucurie, tristețe, mânie, îngrijorare.
2) Explicați-le că veți citi câteva situații la care ei se vor gândi şi vor încerca să vadă cum s-ar simți ei într-o situație similară.
3) Citiți fiecare din situațiile care urmează, una câte una, indicând elevilor să răspundă la fiecare situație, întorcând cu fața în sus farfuria pe care este desenată fața care arată emoția potrivită. Înainte să treceți la citirea altei situații, cereți elevilor să verifice cum au răspuns colegii lor. Dacă nu au răspuns toți la fel, întrebați-i de ce cred că unii oameni simt diferit în aceeaşi situație. (De exemplu, unii oameni pot să fie fericiți că ninge, pentru că merg să schieze, în timp ce pe alții ninsoarea poate să îi înfurie, pentru că nu pot să iasă cu maşina din oraş.) Continuați cu alte situații, discutând, din nou, răspunsurile.

- În seara asta o să ningă.
- Verii tăi urmează să vină în vizită.
- Părinții te iau cu ei la cumpărături după şcoală.
- Învățătoarea te ține în clasă în timpul pauzei.
- Nu ai fost ales pentru echipa de volei.

- S-ar putea să te muți într-un alt oraş.
- Să fii membru într-un nou cerc de lectură.
- Tatăl / mama ta tocmai a primit o slujbă nouă.
- Prietenul tău se mută.
- Ai fost bolnav şi nu poți să participi la orele de educație fizică.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) A răspuns toată lumea la o situație prin aceeaşi emoție? Dacă nu, de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?
2) Crezi că există o situație în care toată lumea ar avea aceleaşi emoții?
3) De ce crezi că doi oameni ar putea să aibă emoții diferite în aceeaşi situație?

Întrebări de personalizare:

1) Crezi că este bine să ai emoții diferite de ale altcuiva într-o situație anume? Ți s-a întâmplat vreodată aşa ceva? Dă exemple.
2) Ce ați învățat din această activitate?

Pentru coordonator:

Această activitate pune accentul pe faptul că emoțiile sunt individualizate. În plus, ea introduce ideea că oamenii au emoții diferite, pentru că au idei şi gânduri diferite.

Activitatea 2 – GÂNDESC, SIMT

Obiectiv:
Să învețe că emoțiile îşi au rădăcinile în gânduri şi idei.

Materiale:
Hârtie şi creioane, după cum este cazul.

Procedura:
1) Citiți situațiile următoare, oprindu-vă în dreptul cuvântului „Emoție" şi cerând fiecărui elev să noteze un cuvânt care să descrie cum s-ar simți în situația respectivă:

- Mergi cu bicicleta, când pe stradă un alt copil strigă : „Hei, tu! Nu-mi fura bicicleta! Adu-mi înapoi bicicleta!"

Emoție:_____

Apoi, când te opreşti şi te pregăteşti să îi spui că este bicicleta ta, celălalt copil se uită mai bine şi spune "O, îmi pare rău, am crezut că era a mea. Tocmai mi-am cumpărat şi eu una cu banii pe care i-am strâns de doi ani."

Emoție:_____

- Eşti în magazin şi o femeie aproape te dărâmă, fugind spre ieşire.

Emoție:_____

Peste câteva minute auzi pe cineva spunând că aflase că copilul ei fusese dus de urgență la spital.

Emoție:_____

- Mergi spre clasă pe culoarul şcolii şi, din greşeală, dai peste o fată din clasa a cincea. Aceasta se întoarce şi ţipă la tine, spunându-ţi ce fraier chior eşti.

Emoţie:_____

Mai târziu, în aceeaşi zi, îşi cere scuze, spunând că era într-o dispoziţie proastă, pentru că învăţase pentru lucrarea de la istorie, şi, cu toate acestea, a luat o notă mică.

Emoţie:_____

2) Daţi exemple de cuvinte care denumesc emoţii şi pe care le-aţi notat pentru fiecare situaţie.

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Ţi s-au modificat emoţiile în fiecare dintre situaţiile descrise? De ce crezi că s-au schimbat?
2) Este cineva care a avut aceeaşi emoţie într-o situaţie? De ce credeţi că unii oameni au avut emoţii diferite?
3) Cum crezi că se schimbă emoţiile?

Întrebări de personalizare:

1) Te poţi gândi la o situaţie din trecut în care emoţiile tale s-au schimbat după ce ai aflat mai multe despre situaţia respectivă? Dă exemple.
2) Ce crezi că poţi să faci pentru a-ţi schimba trăirile despre o situaţie anume?

Pentru coordonator:

Această activitate va ilustra ideea că atunci când modul de a gândi se schimbă sau dispunem de informaţii noi, şi emoţiile se pot modifica. Este important ca elevii să înţeleagă că îşi pot schimba emoţiile, modificându-şi gândurile sau ideile.

Activitatea 3 – CÂT DE PUTERNIC?

Obiectiv:
Să învețe că emoțiile variază ca intensitate.

Materiale:
Trei cutii de conserve, cu etichetele: **Puternică**, **Medie** şi **Slabă**; liste cu situații „Cât de puternică?" (fişa 6); foarfece, după caz.

Procedura:

1) Prezentați activitatea, discutând despre cum variază emoțiile în intensitate (de exemplu, uneori suntem foarte supărați din cauza unui lucru, alteori suntem doar puțin supărați, alteori nu suntem deloc supărați). Dați câteva exemple pentru a ilustra diferențele de intensitate.
2) Distribuiți listele cu situații „Cât de puternică?" (fişa 6) şi cereți elevilor să citească fiecare situație, să le completeze cu emoțiile pe care cred că le-ar avea şi să bifeze şi nivelul intensității emoției.
3) După ce elevii completează emoția şi identifică intensitatea ei, cereți-le să decupeze fişa cu situațiile respective în fâşii individuale.
4) Citiți prima situație şi cereți la 5 voluntari să spună care au fost emoțiile pe care le-au notat. Rugați-i să îşi pună fâşia decupată în cutia de conservă corespunzătoare nivelului intensității pe care l-au identificat. Asigurați-vă că elevii văd bine cutiile în care depun fâşiile de hârtie. Repetați, cu alți voluntari, utilizând alte câteva situații.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut

1) Ați răspuns toți, la o situație dată, cu aceeaşi emoție?
2) Ați răspuns toți, la o situație dată, cu aceeaşi intensitate a emoției?
3) Cum credeți că se explică diferențele în ceea ce priveşte emoțiile sau intensitatea lor?

Întrebări de personalizare:

1) Te-ai aflat vreodată într-o situație în care ai avut emoții foarte puternice în legătură cu ceva şi apoi intensitatea lor a mai scăzut? Dă exemple.
2) Ți-ai modificat vreodată intensitatea emoțiilor? Cum ai făcut?

Pentru coordonator:

Ajutându-i pe elevi să înțeleagă că intensitatea emoțiilor variază, vor conştientiza că oamenii nu trebuie întotdeauna să aibă emoții puternice legate de unele evenimente şi că, cu timpul, intensitatea lor poate să scadă. Reîntăriți ideea că emoțiile pot fi mai uşor controlate dacă ne modificăm modul de gândire.

FIŞA 6

LISTA CU SITUAȚII „CÂT DE PUTERNICĂ?"

Instrucțiuni: Citiți fiecare dintre situațiile următoare. Identificați cum v-ați simți în situația respectivă şi intensitatea emoției produsă de eveniment.

1. Cineva îți fură bicicleta.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

2. Părinții te pedepsesc timp de o săptămână.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

3. Cel mai bun prieten al tău se mută.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

4. Mâine ai lucrare la matematică.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

5. Mergi să îți cumperi haine noi.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

6. Ai fost ales şeful clasei.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

7. Cineva îți spune „ figurant prost".
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

8. Tocmai ai câştigat primul loc la un concurs.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

9. Poți să stai până mai târziu la televizor, să vezi emisiunea preferată.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

10. Nu îți găseşti geaca şi vine autobuzul.
Emoție:_____
Puternică_____medie_____slabă_____

Activitatea 4 – TERMOMETRUL EMOŢIILOR

Obiectiv:
Să învețe că emoțiile se pot schimba.

Materiale:
Situații pentru „Termometrul emoțiilor"; câte un termometru al emoțiilor pentru fiecare situație; creion sau stilou, după caz.

Procedura:
1) Cereți elevilor să se gândească la un moment în care le-a fost cu adevărat frică, cum ar fi înaintea unui recital sau a unei lucrări la şcoală. Pe măsură ce dau exemple, întrebați-i cum s-au simțit după ce s-a terminat evenimentul respectiv. Accentuați faptul că emoțiile se schimbă, uneori din cauza schimbării situației, alteori din cauza schimbării gândurilor noastre despre eveniment.
2) Împărțiți elevii în grupuri de câte 4. Dați fiecărui grup un număr egal de cartonaşe cu situații şi câte un "Termometru al emoțiilor" pentru fiecare situație pe care o primesc.
3) Instruiți grupurile să discute despre emoțiile lor în situațiile respective şi să ajungă la un consens în ceea ce priveşte emoția pe care ar trăi-o în fiecare dintre situații. Grupul va nota emoția pe cartonaşul cu situații şi va indica şi intensitatea sa pe o scală de la 1 la 10. Apoi vor muta indicatorul termometrului până la „temperatura" potrivită.
4) Invitați grupurile să împărtăşească situațiile lor, să discute emoțiile pe care le-au avut şi nivelul intensității acestora, pentru fiecare situație.
5) Expuneți "Termometrele Emoțiilor" împreună cu cartonaşele cu situațiile corespunzătoare la panoul clasei.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) A fost greu să cădeți de acord asupra emoției şi asupra intensității sale în cazul diferitelor situații?
2) De ce credeți că unele dintre aceste situații au condus la emoții mai intense, şi altele nu?
3) De ce credeți că unii dintre voi ați avut emoții mai mult sau mai puțin puternice în anumite situații decât alți colegi?
4) Imaginați-vă că au trecut deja două zile de când au avut loc evenimentele descrise. Credeți că vi s-ar schimba emoțiile? Ce credeți că s-ar întâmpla dacă ar trece două luni sau doi ani? Vi s-ar schimba, iarăşi, emoțiile? De ce?

Întrebări de personalizare:

1) Te poți gândi la un moment în care sentimentele față de ceva sau cineva ți s-au schimbat? De ce crezi că s-a întâmplat acest lucru? Dă exemple.
2) Crezi că emoțiile se schimbă doar din cauza timpului sau crezi că şi tu poți să faci ceva pentru a le schimba? Ce ai făcut pentru a-ți schimba sentimentele în legătură cu ceva?

Pentru coordonator:

Este nevoie ca elevii să înțeleagă că emoțiile se modifică în timp, din cauză că se maturizează şi îi preocupă alte lucruri, pentru că îşi schimbă modul de a gândi şi au alte modalități de a face față problemelor.

SITUAȚII PENTRU TERMOMETRUL EMOȚIILOR

Instrucțiuni: Copiați fiecare situație pe un cartonaş separat.

1. Nu am mers cu rolele.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

2. Mihai nu m-a rugat să rămân peste noapte la el.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

3. Cineva m-a făcut prost.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

4. Nu am câştigat la şah.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

5. Am fost acuzat că am copiat.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

6. Cineva a râs de cămaşa mea cea nouă.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

7. Am luat un 4 la lucrare.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

8. Am fost trimis la biroul directorului.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

9. Am pierdut autobuzul.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

10. Copiii din autobuz mau râs de mine.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

11. S-a râs pe seama greutății mele.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

12. Mama mea a fost internată în spital.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

13. Mi-a murit bunica.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

14. Echipa mea a pierdut meciul de fotbal.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

15. Nu am fost invitat la o petrecere.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

16. Nu am ştiut să-mi fac tema la matematică.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

17. Am pierdut nişte bani.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

18. Părinții mei au țipat la mine.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

19. Câinele meu este bolnav.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

20. Am câştigat un concurs.
Emoția: _____
Cotarea ei: _____

Activitatea 5 – SIMT, ACŢIONEZ

Obiectiv:
Să învețe să facă diferența între emoție şi comportament.

Materiale:
Fişe de lucru „Simt / Acționez" (fişa nr. 7); creioane sau stilouri, după caz; un plic mare; fâşii de hârtie pe care sunt scrise următoarele cuvinte care descriu emoții: *groaznic, neajutorat, teribil, mohorât, plin de ură, confuz, speriat, mânios, rănit, jenat, gelos, ruşinat, amețit, vinovat, descurajat, frustrat, îngrijorat, trist, exaltat, fericit.*

Procedura:
1) Puneți fâşiile de hârtie pe care sunt scrise cuvintele în plic. Împărțiți elevii în grupuri de câte 4 şi cereți fiecărui elev, din fiecare grup, să tragă din plic câte un cuvânt (dacă sunt mai mult de 20 de elevi, mai treceți şi alte cuvinte).
2) Explicați-le că fiecare fâşie de hârtie conține un cuvânt despre o emoție şi că, de obicei, când trăim o emoție, ne comportăm într-un fel anume (de exemplu, când suntem mânioşi, aruncăm lucruri, spunem diverse lucruri urâte celorlalți sau vorbim singuri).
3) După ce vă asigurați că elevii au înțeles diferența dintre emoție şi comportament, distribuiți câte o fişă „Simt / Acționez" fiecărui grup. Cereți fiecărui membru al grupurilor să citească cu voce tare ce scrie pe fâşia pe care a extras-o din plic şi să noteze pe fişa de lucru sub titlul *emoții*. Cereți apoi elevilor să facă un brainstorming în fiecare grup, despre felul în care s-au comportat când au trăit o emoție similară. Vor trece rezultatul pe fişă, sub titlul *Comportamente*.
4) Când grupurile au terminat sarcina, cereți elevilor să dea exemple de emoții şi comportamente.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ați putut identifica comportamente pentru toate emoțiile?
2) De obicei, aveți mai multe tipuri de comportamente pentru emoțiile pozitive sau pentru cele negative?
3) De ce credeți că este important să înțelegem diferența dintre comportament şi emoție?

Întrebări de personalizare:

1) Credeți că, doar pentru că aveți o emoție anume, trebuie să vă comportați într-un anumit mod? Puteți da un exemplu de un moment în care ați avut o anumită emoție şi ați ales să vă comportați altfel decât v-ați fi aşteptat?
2) Există comportamente pe care ați vrea să le schimbați şi să nu le mai aveți când trăiți o anumită emoție?

Pentru coordonator:

Ajutorul acordat copiilor în a înțelege că au un control mai mare asupra gamei de comportamente manifestate ca urmare a unei emoții le conferă un control crescut asupra propriei vieți.

FIŞA 7

FIŞA DE LUCRU „SIMT / ACȚIONEZ"

Instrucțiuni: Treceți cuvintele despre emoții la titlul *emoții.* Apoi, la titlul *comportamente,* treceți câteva modalități în care v-ați comportat când ați trăit emoția respectivă.

1.EMOȚII_____ COMPORTAMENTE _____

2.EMOȚII_____ COMPORTAMENTE _____

3.EMOȚII_____ COMPORTAMENTE _____

4.EMOȚII_____ COMPORTAMENTE _____

Activitatea 6 – CUM TE SIMŢI?

Obiectiv:

Să învețe că există mai multe modalități diferite de exprimare a emoțiilor.

Materiale:

Lista cu situațiile „Cum te simți?"

Procedura:

1) Împărțiți elevii în echipe de câte trei şi desemnați câte un coordonator pentru fiecare grup. Dați fiecărui grup câte un cartonaş cu situații „Cum te simți?".
2) Instruiți fiecare coordonator să citească situația membrilor echipei sale. Ca echipă, ei vor identifica un cuvânt care să descrie modul în care ei se simt în situația respectivă.
3) Cereți coordonatorului echipei nr. 1 să citească cu voce tare clasei şi să identifice cuvântul – emoția selectată. Fiecare membru al echipei respective va mima simultan cu ceilalți modul în care el ar exprima emoția respectivă. Restul clasei caută similaritățile şi diferențele în modurile în care este exprimată emoția.
4) Opriți-vă şi discutați întrebările referitoare la conținut.
5) Continuați, utilizând aceeaşi procedură, cu echipele care au rămas, apoi discutați întrebările de personalizare.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Toată lumea din clasă şi-a exprimat aceeaşi emoție în acelaşi fel? Care au fost similaritățile şi diferențele?
2) Crezi că există o singură modalitate de a ne exprima o emoție?

3) Crezi că trebuie să îți exprimi emoțiile în acelaşi fel în care o fa ceilalți? De ce este sau de ce nu este o idee bună exprimare identică a emoțiilor de către toată lumea?

Întrebări de personalizare:

1) Îți este greu să te exteriorizezi când ai anumite emoții? Ca emoții ți se par mai greu de exprimat comparativ cu altele?
2) Ai trăit vreun moment în care tu şi altcineva ați exteriorizat emoție provocată de aceeaşi situație în moduri diferite? D exemple.

Pentru coordonator:

Sunt oferite situații destule pentru opt grupuri. Dacă mai su necesare, mai generați şi alte situații similare.

LISTA CU SITUAȚII „CUM TE SIMȚI?"

Instrucțiuni: Copiați fiecare situație pe câte un cartonaş separat.

1) Eşti acuzat de ceva ce nu ai făcut.
2) Un coleg de clasă te împinge în fântâna arteziană.
3) Câştigi un premiu, pentru că eşti cel mai conştiincios elev din clasă.
4) Familia ta a câştigat o excursie gratuită la grădina zoologică.
5) Sora ta te pârăşte părinților că te uiți la televizor, când ar trebui să îți faci temele.
6) Cineva ți-a furat rucsacul cel nou.
7) Când vrei să te schimbi după ora de educație fizică, nu îți mai găseşti pantalonii.
8) Ai mâncat 5 prăjituri după ce ai venit de la şcoală, deşi trebuia să mănânci doar una.

CLASELE III - IV

CONVINGERI ŞI COMPORTAMENTE

Activitatea 1 – FAPTE ŞI CONVINGERI

Obiectiv:
Să poată face diferența între fapte şi convingeri.

Materiale:
Panourile cu jocul „FAPTE ŞI CONVINGERI" (fişa 8); creioane şi stilouri, după caz.

Procedura:

1) Prezentați activitatea, întrebând elevii ce este un fapt (ceva ce poate fi dovedit ca fiind adevărat, cum ar fi propoziția „soarele străluceşte astăzi") şi ce este o convingere (o opinie despre una dintre ideile tale referitoare la ceva, cum ar fi propoziția „razele de soare sunt foarte fierbinți.")
2) Împărțiți elevii în perechi şi stabiliți ca unul din parteneri să se ocupe de fapte, iar celălalt de convingeri. Distribuiți fişa nr. 8 cu jocul „Fapte şi convingeri" fiecărei perechi, explicând că vor juca un joc asemănător cu "X şi O". Când coordonatorul citeşte o propoziție, clasa discută dacă este o convingere sau un fapt. Dacă se decide că este un fapt, partenerul care se ocupă de fapte trece un F pe fişă. Dacă este o convingere, elevul care se ocupă de convingeri în cadrul unei perechi va trece un C pe panou. Prima persoană care trece trei F sau C în şir este câştigătorul.
3) Citiți propozițiile de mai jos, continuând jocul, până cineva marchează 3 F sau C în şir:
   - Porumbul este o plantă (fapt).
   - Copiii care merg la şcoală sunt frumoşi. (convingere)
   - Săniuşul este grozav. (convingere)
   - Toți cockerii sunt căței deştepți. (convingere)

- Fotbalul este un joc. (fapt)
- Vara este cel mai frumos anotimp al anului. (convingere)
- Vacile dau lapte. (fapt)
- Baschetul este un sport. (fapt)
- Fetele sunt mai deştepte decât băieţii. (convingere)

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) V-a fost greu să vă daţi seama care propoziţii sunt fapte şi care sunt convingeri? Ce vă ajută să faceţi diferenţa?
2) Au toţi oamenii aceleaşi convingeri despre un fapt anume? Cred, de exemplu, toţi oamenii acelaşi lucru despre faptul că la Clubul Rapid Bucureşti există şi echipă de fotbal şi de baschet? Unii oameni pot să creadă că echipele sunt bune, alţii că echipele nu sunt bune. (Invitaţi elevii să dea exemple de convingeri despre fapte diferite.)

Întrebări de personalizare:

1) Te poţi gândi la un fapt referitor la tine însuţi? Dar la o convingere referitoare la acel fapt? (De exemplu, cineva poate să joace baschet şi convingerea sa să fie că este un bun jucător de baschet.)

Pentru coordonator:

Este important să ajutaţi elevii să vadă că faptele pot fi demonstrate şi că, de cele mai multe ori, convingerile despre fapte sunt cele care creează probleme între oameni.

FIŞA 8

JOCUL FAPTE ŞI CONVINGERI

Instrucțiuni: Jucați acest joc ca şi "X şi O". Când auziți un fapt, partenerul care se ocupă de fapte trebuie să pună un F pe fişă. Când auziți o convingere, partenerul care se ocupă de convingeri pune un C pe fişă. Prima persoană care pune trei F sau C în şir câştigă.

Activitatea 2 – EMOȚII, CONVINGERI ȘI COMPORTAMENTE

Obiectiv:

Să recunoască legătura dintre emoții, convingeri și comportamente.

Materiale:

Bandă adezivă lată și colorată.

Procedura:

1) Trasați o linie lungă pe podea cu bandă adezivă. Identificați unul din capete ca fiind extrema pozitivă, iar celălalt capăt ca fiind extrema negativă. Spuneți elevilor că le veți citi câteva propoziții și că veți avea nevoie de voluntari care să „ia poziție" undeva de-a lungul liniei pentru a demonstra reacția lor față de propoziție.
2) Solicitați 5 voluntari și rugați-i să ia poziție de-a lungul liniei când aud propozițiile care urmează. Cereți celorlalți elevi să fie observatori:
   - Începând de săptămâna viitoare, o să ai o nouă învățătoare.
   - Să mănânci spaghete la prânz.
   - Te muți în alt oraș.
3) Opriți-vă și discutați primele 2 întrebări referitoare la conținut.
4) Solicitați încă 5 voluntari și cereți-le să „ia poziție" când aud următoarele propoziții:
   - Trebuie să stai în clasă în timpul pauzei.
   - Părinții tăi ies în oraș în seara asta și tu vei rămâne cu o bonă acasă.
   - Bunica ți-a cumpărat o cămașă nouă.
5) Opriți-vă și discutați ultimele 2 întrebări referitoare la conținut și întrebările de personalizare.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Au stat mai mulți elevi de-a lungul liniei exact în acelaşi loc?
2) Situația a fost aceeaşi pentru toți voluntarii, dar ei au răspuns diferit. Din ce cauză s-a întâmplat acest lucru? (Discutați faptul că oamenii gândesc diferit în ceea ce priveşte situațiile cotidiene. Cereți elevilor să spună cu voce tare câteva gânduri activate de situațiile citite.)
3) Oameni diferiți au convingeri sau idei diferite în legătură cu fiecare situație. Cum le-a influențat acest lucru emoțiile (pozitive sau negative) legate de situații?
4) Credeți că emoțiile şi convingerile oamenilor despre situații ar putea să le afecteze şi comportamentul? Explicați.

Întrebări de personalizare:

1) Te poți gândi la un moment în care convingerile tale despre o situație ți-au influențat emoțiile legate de acea situație? Ți-au influențat aceste convingeri şi comportamentul? Cereți elevilor să dea exemple.

Pentru coordonator:

Explicați că elevii pot avea atât emoții pozitive cât şi negative din cauza convingerilor pe care le au în anumite situații cu care se confruntă.

Activitatea 3 – VERIFICĂ

Obiectiv:
Să îşi dezvolte abilitatea de a verifica faptele.

Materiale:
Nici unul

Procedura:
1) Reluați definiția unui fapt (ceva care poate fi dovedit ca fiind adevărat sau neadevărat).
2) Scrieți numele tuturor elevilor pe tablă. Cereți apoi elevilor să se gândească la un fapt legat de ei şi să îl treacă pe tablă, în dreptul numelui său.
3) Solicitați un voluntar care să fie *cineva*. Spuneți acestui *cineva* să închidă ochii şi să aleagă de pe tablă un nume la întâmplare. Apoi *cineva* scrie o asumpție (presupunere) (ceva despre care se crede că este adevărat) despre persoana al cărui nume l-a ales. De exemplu, faptul legat de George ar putea fi acela că are ochii albaştri; asumpția ar putea fi aceea că lui îi place să joace fotbal. Persoana al cărei nume a fost ales verifică apoi dacă asumpția legată de el este adevărată sau falsă. Dacă este adevărată, *cineva* pune un A în dreptul ei; dacă este falsă, *cineva* pune un F lângă ea.
4) Cereți altcuiva să joace rolul de *cineva* şi urmați aceeaşi procedură. Repetați de câteva ori pentru ca elevii să aibă toți posibilitatea să îşi verifice asumpțiile.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) Pot presupunerile să fie fapte? Cum putem să aflăm?

2) Ce s-ar întâmpla dacă am presupune că ceva este un fapt şi nu am verifica?
3) Care este diferența dintre un fapt şi o presupunere?

Întrebări de personalizare:

1) Ai făcut vreodată o presupunere despre cineva sau ceva pe care nu ai verificat-o? Ce s-a întâmplat?
2) A făcut vreodată cineva o presupunere legată de tine pe care nu a verificat-o? Ce s-a întâmplat din cauza acestui lucru?
3) De ce este important să ne verificăm presupunerile?

Pentru coordonator:

Dacă elevii nu îşi verifică asumpțiile, pot să inițieze activități plecând de la informații eronate. Se poate ca, în cadrul unei relații, acest lucru să cauzeze un lanț de reacții negative.

Activitatea 4 – STOP, MERGI ŞI... ATENŢIE!

Obiectiv:
Să învețe să recunoască consecințele negative care pot să apară dacă se acționează doar pe baza presupunerilor.

Materiale:
Povestirea „STOP, MERGI ŞI... ATENȚIE!"

Procedura:
Explicați-le ce înseamnă să fie precauți. Citiți-le povestirea, apoi discutați.

STOP, MERGI ŞI ATENȚIE!

Era luni dimineața. Diana se culcase târziu iar, vineri şi sâmbătă noaptea, ca şi seara trecută, părinții ei se certaseră, aşa că nu putuse să adoarmă. Îi era tare frică că vor divorța, pentru că tot țipaseră unul la altul în ultima vreme. Când se urca în autobuz nu făcea decât să se gândească cu care dintre părinți va rămâne dacă vor divorța şi dacă va trebui sau nu să se mute la o altă şcoală din acest motiv. Când Ioana s-a urcat în autobuz, Diana era absorbită de gândurile ei şi abia a mormăit un „servus". Ioana s-a aşezat mai departe şi se întreba de ce oare Diana este nepoliticoasă cu ea.

Autobuzul a ajuns la şcoală şi, la ora de matematică, când trebuia să lucreze în perechi, Ioana a nimerit să fie partenera Dianei. Diana abia scotea câte un cuvânt şi nu prea a participat la realizarea sarcinii. Ioana s-a enervat, pentru că nu îi plăcea să facă ea toată munca. După ora de matematică, a venit pauza, şi Ioana a ignorat-o în mod intenționat pe Diana şi, mai mult, a râs de ea că era prea tăcută. În timpul pauzei, Diana se gândea numai la faptul că în acel

moment, probabil, părinții ei vorbeau despre divorț. Se întreba dacă nu cumva este vina ei. Se cam purtase urât în ultima vreme şi se certase des cu sora ei.

În timp ce se aflau în autobuz şi mergeau acasă, Diana era iarăşi foarte tăcută. În cele din urmă, Ioana a întrebat-o de ce fusese atât de leneşă la ora de matematică şi de ce nu o mai plăcea. Diana i-a explicat că era îngrijorată din cauza părinților şi, astfel, Ioana şi-a dat seama că greşise când crezuse că Diana are ceva cu ea; şi-a cerut scuze, pentru că se purtase urât în pauză.

Când Diana a ajuns acasă, s-a hotărât să îşi întrebe părinții dacă vor divorța, aşa cum şi Ioana o întrebase ce probleme avea. Mama i-a explicat că toți părinții se mai ceartă uneori, dar că asta nu înseamnă că vor divorța. Diana a fost atât de fericită şi ar fi vrut să o fi întrebat mai devreme pe mama despre presupusul divorț! Nu s-ar fi supărat toată ziua degeaba!

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ce s-a întâmplat când Diana a acționat în baza presupunerilor sale? Dar când Ioana a acționat după ale ei?
2) Ce s-a întâmplat când Diana şi Ioana şi-au verificat presupunerile?

Întrebări de personalizare:

1) Te-ai comportat vreodată ca personajele din această povestire? Ce s-a întâmplat în cazul tău?
2) S-a ajuns vreodată la rezultate pozitive când s-a acționat doar pe baza unor presupuneri? Dacă nu, ce poți face pentru a evita aceste consecințe negative care apar când facem doar presupuneri?

Pentru coordonator:

Accentuați importanța verificării asumpțiilor înaintea acțiunii. Adesea copiii sunt încântați de ceea ce presupun; această tendință conduce adesea la problematizări inutile, la comportamente reactive nepotrivite, la alte tipuri de probleme.

Activitatea 5 – OPŢIUNI

Obiectiv:
Să învețe alternativele comportamentale pentru exprimarea emoțiilor negative.

Materiale:
Lista cu SITUAȚIILE ALTERNATIVE (fişa nr. 9)

Procedura:
1) Discutați ideea că, deşi oamenii pot să aibă emoții negative, ei pot să aleagă cum anume să îşi exprime aceste sentimente prin intermediul acțiunilor lor.
2) Împărțiți elevii în perechi. Distribuiți câte o listă cu situațiile opționale fiecărei perechi şi cereți elevilor să lucreze împreună pentru a găsi un răspuns pentru fiecare situație. Discutați.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) A fost dificil să găsiți modalități alternative de comportament? Au existat unele situații mai dificile decât celelalte?
2) Când cineva are anumite emoții în legătură cu o situație, ce înseamnă acest lucru, în termenii comportamentului său?

Întrebări de personalizare:
1) Când trăieşti o emoție negativă iei în calcul mai multe modalități de a te comporta? Ce îți influențează modul în care te gândeşti cum să te comporți?
2) Crezi că trebuie să simți într-un anumit fel şi apoi să te comporți cumva anume sau poți să îți modifici modul în care simți şi te comporți?

Pentru coordonator:

Copiii trebuie să înțeleagă că, deşi pot să trăiască emoții negative, pot să aleagă cum să se comporte. Recunoaşterea alternativelor este importantă. După ce sunt îndrumați, copiii pot să îşi asume acest comportament într-o manieră independentă.

FIŞA 9

LISTA CU SITUAȚII ALTERNATIVE

Instrucțiuni: Citiți fiecare situație şi decideți dacă ați alege sau nu alternativa A sau B. Dacă vă gândiți la o altă alternativă, treceți-o pe fişă, în spațiul marcat cu C.

1) Părinții nu sunt de acord să îți cumpere geaca de blugi care este acum la modă, pentru că aceasta costă prea mult. Eşti dezamăgit şi de aceea:
   a) Economiseşti banii tăi de buzunar ca să îți cumperi una;
   b) Le spui părinților: „Sunteți egoişti! Niciodată nu îmi cumpărați ceea ce vreau";
   c) _____

2) Vrei să mergi să joci fotbal, dar părinții spun că nu ai voie. Eşti supărat şi, de aceea:
   a) Mergi în camera ta şi găseşti altceva de făcut;
   b) Trânteşti uşa şi arunci o carte în cealaltă parte a camerei;
   c) _____

3) Ai luat o notă mică la lucrare şi, de aceea:
   a) Plângi;
   b) Înveți mai mult data viitoare;
   c) _____

4) Echipa ta a pierdut meciul şi, de aceea :
   a) Te înfurii;
   b) Dai vina pe arbitru;
   c) _____

5) Greşeşti de câteva ori la recitalul de la serbarea şcolară şi, de aceea:
   a) Îți spui în sinea ta că ai încercat să cânți perfect;
   b) Trânteşti caietul cu solfegii pe pian;
   c) _____

Activitatea 6 – ESTE GROAZNIC!

Obiectiv:

Să identifice exemple de „gândire catastrofică" şi să înţeleagă că propriile noastre convingeri contribuie la acest tip de gândire.

Materiale:

Situaţiile „Este groaznic!"; o pungă de hârtie; creioane sau stilou, după caz.

Procedura:

1) Prindeţi situaţiile „Este groaznic!", astfel încât toate care sunt numerotate cu 1, cu 2 etc. să fie împreună. Puneţi-le într-o pungă de hârtie pe care este desenată o faţă tristă.
2) Prezentaţi activitatea, arătând elevilor punga de hârtie şi spunându-le că motivul pentru care faţa de pe ea este tristă pentru că a avut câteva zile groaznice, totul i-a mers prost, absolut totul a fost groaznic. Cereţi elevilor să spună ce înseamnă „groaznic" şi să dea exemple de ceea ce cred ei că este groaznic. Treceţi aceste exemple pe tablă.
3) Explicaţi că în interiorul pungii se află situaţii pe care unii oameni le consideră groaznice. Solicitaţi 5 voluntari care urmează să fie „evaluatorii catastrofei". Sarcina lor este să evalueze intensitatea catastrofei (scala cuprinde 5 diviziuni, 1 fiind **extrem de groaznic** şi 5 **uşor de tolerat.**)
4) Cereţi unui voluntar să extragă un set de situaţii din pungă şi să le dea fiecăruia dintre voluntari. Pe măsură ce voluntarul citeşte situaţia, fiecare dintre ceilalţi voluntari notează pe fişa lui numărul cu care evaluează situaţia. Lipiţi aceste evaluări pe exteriorul pungii.

5) Distribuiți un alt set de situații unui alt grup de voluntari şi urmați aceeaşi procedură.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Au evaluat toți elevii situațiile la fel?
2) De ce credeți că unii colegi au evaluat situațiile ca fiind mai groaznice decât au făcut-o alții? (Dacă este cazul, recitiți unele dintre situații şi comparați evaluările diferite.)
3) Din moment ce unor oameni situațiile pe care tu la găseşti groaznice nu li se par aşa, înseamnă că ceea ce diferă este modul în care gândiți. Ce crezi că se va întâmpla dacă ai putea să îți schimbi modul în care te gândeşti la situația groaznică?
4) Doar pentru că ceva pare groaznic acum înseamnă că va fi aşa mereu?

Întrebări de personalizare:

1) Dă un exemplu de ceva care ți s-a părut groaznic, dar care s-ar putea să nu fi fost groaznic pentru altcineva. Ce l-a făcut să fie groaznic pentru tine? A fost, într-adevăr, groaznic sau nu chiar atât de groaznic dacă îl comparai cu altceva?
2) Ce poți face data viitoare când crezi că ceva este groaznic, pentru a te simți mai bine?

Pentru coordonator:

Elevii trebuie să fie capabili să se detaşeze de catastrofare şi să înțeleagă că ceea ce noi credem despre evenimente determină măsura în care ceva ne pare de-a dreptul groaznic. Câteva trucuri pe care copiii le pot face pentru a se simți mai bine ar fi: să discute cu cineva, să îşi amintească faptul că ceva „groaznic" nu poate dura pentru totdeauna sau să facă ceva ce la face plăcere.

SITUAȚIILE „ESTE GROAZNIC!”

Instrucțiuni: Copiați fiecare situație pe cinci fâşii separate de hârtie şi capsați-le împreună.

1) Un cutremur ți-a distrus casa.

2) Nu ai fost invitat la patinoar.

3) Ți-a murit bunicul.

4) Te-ai tuns şi nu îți stă bine deloc.

5) Ai luat o notă mică la o lucrare.

6) Tatăl tău este şomer.

7) Nu ai primit ce ai vrut tu de ziua ta.

8) Pisica ta s-a îmbolnăvit.

CLASELE III - IV

REZOLVAREA PROBLEMELOR ŞI LUAREA DECIZIILOR

Activitatea 1 – CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND...

Obiectiv:
Să recunoască relația cauză – efect în luarea deciziilor.

Materiale:
Nici unul.

Procedura:
1) Reluați explicațiile despre natura relației cauză-efect de la activitatea similară destinată elevilor de clasele 1-2 (Decizii şi consecințe.)
2) Solicitați voluntari care să joace pe roluri următoarele interacțiuni:
   - Doi participanți: Doi prieteni mănâncă împreună la prânz, la cantina şcolii. Unul din ei îşi împarte desertul cu celălalt şi amândoi se bucură.
   - Mai mulți participanți: Un grup de copii se joacă împreună pe terenul de sport. Unul dintre ei îl acuză pe altul că a trişat şi încep să se bată.
   - Doi participanți: Un copil învață pentru lucrarea de la gramatică. Un prieten îl sună şi îi spune că ar fi mai bine să iasă afară la joacă. A doua zi copilul greşeşte două cuvinte la lucrare.
3) Direcționați o analiză a relației cauză-efect, demonstrată în fiecare dintre situațiile interpretate.
4) Împărțiți elevii în grupuri mici, de câte 4-6, şi rugați-i să interpreteze o scenetă prin care să demonstreze o relație cauză-efect. Discutați fiecare scenetă, după ce a fost prezentată.

DISCUȚII:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Cum se leagă comportamentele (cauzele) de consecințe (efecte)?
2) Cum putem controla lucrurile care ni se întâmplă?

Întrebări de personalizare:

1) A condus vreodată una din alegerile făcute de tine la un rezultat pozitiv? Dar la unul negativ?
2) Ce lucruri din viața ta ți-ar plăcea să le schimbi? Ce poți face ca să te schimbi în mai bine?

Pentru coordonator:

Această activitate este o continuare a problematicii de la „Decizii şi consecințe". Dacă elevii nu au participat la această activitate anterioară, ar trebui reluată la un standard potrivit nivelului clasei şi să ia locul lecției prezente.

Activitatea 2 – A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ

Obiectiv:
Să învețe să genereze soluții alternative la probleme.

Materiale:
Fotografii din reviste, un panou, fire textile, resturi de materiale textile, spatule medicale, lipici, foarfece şi creioane, după caz.

Procedura:
1) Arătați elevilor fotografii din reviste cu oameni aflați în diverse situații de rezolvare de probleme sau de luare de decizii, cum ar fi cineva care are multe treburi casnice, un cumpărător care nu poate să se hotărască ce să cumpere, un copil care se ceartă cu un prieten etc. Discutați şi faceți o listă cu diferite lucruri pe care le-ar putea face persoanele din fotografii. Încurajați cât mai multe răspunsuri.
2) Explicați-le că, în mod normal, există mai mult de o soluție la orice problemă sau decizie pe care o luăm. Evidențiați importanța timpului de gândire necesar pentru examinarea alternativelor înainte de a acționa.
3) Discutați deciziile luate de câteva personaje din următoarele poveşti: CEI TREI URSULEȚI (decizia băiețelului de a intra în căsuța urşilor); JACK ŞI VREJUL DE FASOLE (decizia lui Jack de a vinde vaca); HANSEL ŞI GRETEL (decizia copiilor de a fugi de acasă). Permiteți elevilor să dea exemple de alte poveşti cunoscute şi să găsească exemple de comportamente de luare de decizii.
4) Cereți grupurilor de elevi să construiască marionete cu care să interpreteze una din aceste trei poveşti, schimbând evenimentele şi finalul, prin faptul că personajul principal face o altă alegere.

5) Cereți fiecărui grup să prezinte clasei comportamentul de luare de decizii şi alternativele alese.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) De obicei, există doar o singură soluție la o problemă?
2) De ce este bine să luăm în calcul cât mai multe alternative, înainte să luăm o decizie?
3) Ce poți să faci dacă alternativa aleasă de tine nu este o soluție satisfăcătoare la problema pe care o ai?

Întrebări de personalizare:

1) Ți s-a întâmplat vreodată să nu poți să rezolvi o problemă pe care ai avut-o? Ce lucruri ai fi putut să le încerci şi nu le-ai încercat?
2) Ce poți face pentru a depăşi situația dacă nu îți vine în minte nici o altă alternativă pentru o decizie pe care încerci să o iei sau o problemă pe care o ai? Cu ce persoane, pe care le cunoşti, te-ar ajuta să vobeşti?

Pentru coordonator:

O problemă majoră cu care se confruntă copiii atunci când trebuie să ia în considerare mai multe alternative este, în principiu, natura lor impulsivă. Puneți accentul pe importanța acordării unui timp suficient pentru evaluarea mai multor alternative. Încurajați chiar elevii să încerce strategii simple, cum ar fi să numere până la 10 sau să discute cu un prieten înainte să demareze acțiunea. Pentru întărirea acestui concept, este bine să reamintiți elevilor aceste lucruri în timpul activităților efective, zilnice, din clasă.

Activitatea 3 – LA BINE ŞI LA RĂU

Obiective:
Să învețe să evalueze eficiența posibilelor soluții.

Materiale:
Imagini cu personaje din desene animate (Tom, Jerry, câinele); fişe „Gândeşte-te la bine şi la rău" (fişa nr. 10).

Procedura:

1) Readuceți în discuție considerarea alternativelor din cadrul procesului de luare a deciziei.
2) Arătați imaginile cu personajele de desene animate şi spuneți pentru fiecare o scurtă povestire. Cereți elevilor să dea exemple de soluții pentru fiecare situație problematică, înainte să treceți la problemele personajului următor.
   - TOM: Jerry şi câinele au râs de el, pentru că nu ştia să joace baschet. Poate să ia lecții de baseball sau poate să părăsească echipa. Ar vrea ca ceilalți să nu-l mai necăjească. Ce ar fi cel mai bine să facă? De ce?
   - JERRY: Jerry trebuie să aibă grijă de şoricelul mai mic care este vărul lui. El vrea să meargă la o petrecere. Ar putea să îl ia şi pe cel mic cu el, să îl lase singur acasă sau să îl roage pe Tom să aibă grijă de el. Ce ar fi cel mai bine să facă? De ce?
   - CÂINELE: Un băiat care abia s-a mutat în cartier îl vede şi crede că este un câine fără stăpân. Băiatul ar vrea să îl ia cu el acasă şi îi promite o masă copioasă dacă îl va urma. Câinele poate să meargă cu băiatul sau poate să rămână cu Tom şi cu Jerry. Ce ar fi cel mai bine să facă? De ce?
3) Faceți rezumatul concluziilor la care au ajuns elevii în urma discuțiilor, asigurându-vă că au înțeles că unele alternative sunt

mai bune decât altele. Ghidați-i să își folosească imaginația și puterea de predicție pentru a genera alternative.

4) Dați fiecărui elev câte o fișă pentru a o completa. Acordați-le timp să discute între ei despre ceea ce au completat pe fișe.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Dintre multiplele alternative despre care ați discutat, care ți s-a părut cea mai bună?
2) Ce crezi că face ca o alternativă să fie mai bună decât alta?
3) Ce poți să faci când nu ești sigur dacă o alternativă este sau nu bună?

Întrebări de personalizare:

1) Ai fost vreodată în situația de a alege între a face două lucruri? Cum ai ales?
2) Ai făcut vreodată o alegere mai bună decât altcineva care trebuia să facă o alegere similară? De ce a fost mai bună alegerea ta?

Pentru coordonator:

Încă o dată, acest concept poate fi consolidat cel mai eficient în contextul activităților zilnice din clasă.

FIŞA 10

LA BINE ŞI LA RĂU

Ai voie să inviți 5 prieteni la petrecerea de ziua ta. Te-ai hotărât care sunt primii 4 şi mai ai de ales între o nouă colegă / un nou coleg care a fost drăguță / drăguț cu tine şi pe care o / îl placi şi cea / cel mai populară / popular colegă / coleg, dar care nu este mereu drăguță /drăguț cu tine. Ce ai face? De ce?

Ai nevoie să iei o notă mare la o lucrare la matematică. Uiți cum să rezolvi problema numărul 3. Învățătoarea pleacă din clasă timp de 5 minute. Prietenul tău cel mai bun este şi colegul tău de bancă şi este bun la matematică. Ce ai face? De ce?

Activitatea 4 – EFECTUL DE VAL

Obiective:

Să recunoască efectele pe care le au deciziile proprii asupra altora şi asupra lor înşişi.

Materiale:

Imagini cu valuri, furtuni etc.; fişă de lucru "Efectul de val"; creioane sau stilou, după caz.

Procedura:

1) Ilustraţi efectul de val prin imaginile cu mări şi oceane, furtuni etc. Iniţiaţi o discuţie despre efectele schimbării nivelului apei sau ale mişcării apelor (flux şi reflux, inundaţii).
2) Realizaţi o paralelă între comportamentul uman şi efectul valurilor, explicând că ceea ce face o persoană poate afecta şi alţi oameni sau alte evenimente viitoare.
3) Desenaţi cercuri concentrice pe tablă pentru a reprezenta efectul de val. Scrieţi în interiorul cercurilor "efectul asupra mamei", respectiv „efectul asupra familiei". Discutaţi posibilele efecte ale comportamentului iniţial „Te enervezi şi ţipi la mama ta" asupra mamei tale şi asupra restului familiei.
4) Găsiţi şi alte exemple similare, utilizând diagrama cu efectul de val. Se pot adăuga şi alte cercuri concentrice pentru a ilustra faptul că posibilele efecte ale unui comportament se pot extinde asupra mai multor persoane.

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Prin ce se aseamănă comportamentul uman cu un val?
2) Cum putem controla sau schimba valurile pe care le creăm?

3) Putem să facem ceva pentru a schimba valurile pe care la fac ceilalți?

Întrebări de personalizare:

1) Ai făcut vreodată cuiva ziua mai frumoasă printr-o activitate de-a ta? Dar mai urâtă? Dă exemple.
2) Ce „valuri" ai vrea să schimbi la şcoală? Dar acasă? Cum poți realiza acest lucru?

Pentru coordonator:

Este necesar să urmăriți în timp efectele acestei lecții, rugându-i pe elevi să dea exemple şi să discute despre acest efect din experiențele proprii. O altă activitate utilă ar fi ca elevii să completeze cât mai multe diagrame cu efectul de val, plecând de la exemple de evenimente care se petrec acasă.

FOAIE DE LUCRU CU EFECTUL DE VAL

Instrucțiuni: Gândiți-vă la unele dintre activitățile voastre recente care au avut efecte (pozitive sau negative) asupra altcuiva. Treceți mai jos aceste „valuri" pentru exemplele pe care le-ați ales. Fiți pregătiți să dați un exemplu întregii clase.

Activitatea 5 – REACŢIONEAZĂ ŞI RĂSPUNDE

Obiective:
Să învețe să facă distincția între a accepta responsabilitatea pentru efectele unei decizii şi a da vina pe alții.

Materiale:
Un dicționar şi câte o bucată de hârtie cu dimensiunile de 6 X 18 cm pentru fiecare elev; hârtie şi creioane, după caz.

Procedura:
1) Notați cuvintele *Reacție* şi *Răspuns* pe tablă şi cereți elevilor să caute în dicționare definiția fiecăruia.
2) Conduceți discuția spre evidențierea diferențelor şi asemănărilor dintre ceea ce înseamnă „a răspunde" şi „a reacționa".
3) Notați titlurile pe două coloane pe o folie transparentă sau pe un tabel „REACȚIE" şi „RĂSPUNS". Citiți următoarele exemple de comportamente şi cereți elevilor să le clasifice ca fiind fie reacții, fie răspunsuri.
   a) De-odată ți-e frică şi începi să țipi.
   b) Cineva îți pune o poreclă şi tu, la rândul tău, îi pui un nume caraghios.
   c) Cineva te gâdilă şi râzi.
   d) Vezi că cineva are nevoie de ajutor şi îl ajuți.
4) Cereți elevilor să genereze şi alte exemple şi treceți-le în coloanele potrivite.
5) Arătați înțelesul cuvântului „responsabilitate", scriindu-l pe tablă şi apoi despărțindu-l în *răspuns* şi *abilitate*. Explicați că responsabilitate înseamnă să recunoşti puterea cuiva de a alege cum să acționeze. Comparați o atitudine responsabilă cu una prin care se dă vina pe alții, utilizând exemplele care urmează:

- Iei o notă mică la lucrare la matematică şi recunoşti că nu ai învăţat destul.
- Iei o notă mică la lucrare la matematică şi spui părinţilor că învăţătoarea nu a fost corectă cu tine.

6) Daţi fiecărui elev un carton cu dimensiunile de 6 X 18 cm şi cereţi-le să îl îndoaie în 4 segmente egale, ca în figura:

1	2	3	4

7) Rugaţi elevii să ilustreze scena următoare, în primul pătrat: Un prieten te abordează în timpul mesei de prânz şi te acuză că l-ai pârât învăţătoarei în dimineaţa respectivă. În pătratul al doilea cereţi elevilor să ilustreze posibila lor reacţie. În pătratele 3 şi 4 vor ilustra două răspunsuri diferite pe care le-ar putea da şi care demonstrează că au controlat situaţia şi că s-au gândit înainte să acţioneze, pentru a se asigura că vor găsi o soluţie pozitivă.
8) Faceţi schimb de ilustraţii, după ce acestea au fost completate, şi întăriţi ideea că un comportament responsabil înseamnă a gândi şi a deţine controlul.

Discuţii:

Întrebări referitoare la conţinut:

1) Ce înseamnă să fii responsabil?
2) Care este diferenţa dintre asumarea responsabilităţii şi a da vina pe alţii?
3) Care sunt avantajele asumării responsabilităţii?
4) De ce este uneori dificil să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce facem?

Întrebări de personalizare:

1) Ai dat vreodată vina pe altcineva pentru ceva ce ai făcut tu? Cum te-ai simțit, în sinea ta?
2) Ți-ai asumat vreodată responsabilitatea pentru ceva ce ai făcut? Cum te-ai simțit, în sinea ta?
3) Pentru ce lucruri din viața ta ți-ar plăcea să îți asumi responsabilitatea? Pentru care nu ți-ar plăcea? De ce?

Pentru coordonator:

Aflându-se într-o situație în care nu dispun de nici un fel de putere în societatea noastră, adesea copiii nu dispun de simțul propriei puteri şi, de aceea, nu percep propria responsabilitate în provocarea unor schimbări în cadrul interacțiunilor cu ceilalți. Înainte să pretindeți copiilor să îşi dezvolte simțul responsabilității, trebuie încurajată dezvoltarea unui simț al propriei puteri interioare. Simțul puterii interioare al unui copil depinde în mare măsură de experiențele sale de viață şi de conceptul propriu de sine, iar acestea trebuie evaluate individual.

Activitatea 6 – R ŞI R

Obiective:
Să învețe tehnici de relaxare pentru managementul situațiilor problematice.

Materiale:
Câte o saltea sau pătură pentru fiecare copil; indicațiile pentru relaxare.

Procedura:
1) Discutați despre importanța relaxării în managementul eficient al problemelor. Explicați că este dificil să iei decizii bune cînd eşti supărat sau îngrijorat şi că ideile îți vin mult mai uşor când eşti relaxat.
2) Realizați exerciții de relaxare progresivă, cerând elevilor să se întindă pe saltele, într-o poziție confortabilă şi să asculte ceea ce le veți spune.

INDICAȚII PENTRU RELAXARE

Instrucțiuni: Citiți indicațiile cu o voce calmă, blândă, liniştită, făcând pauze după fiecare nouă frază. La final, dați-le voie elevilor să continue discuția din poziția în care se găsesc, după cum vor. Nu grăbiți această activitate, pentru că se pierd beneficiile sale.

1) Concentrează-te asupra respirației.
2) Ascultă sunetul respirației tale.
3) Inspiră....expiră....iarăşi....încă o dată....încă o dată.
4) Încetineşte-ți un pic ritmul respirației şi ascultă.

5) Respiră din ce în ce mai adânc şi ascultă.
6) Acum imaginează-ți că eşti pe o plajă liniştită.
7) Este cald.
8) Nu este nimeni în jur.
9) Poți auzi valurile.
10)Valurile vin spre mal şi se retrag,...şi iar vin....
11)Auzi ciripitul unei păsărele.
12)Auzi valurile.
13)Îți este cald şi eşti liniştit.
14)Îți simți tălpile pe nisipul fierbinte.
15)Încordează-ți tălpile şi apoi relaxează-le în nisip.
16)Încordează-ți picioarele şi ține-le încordate în timp ce eu număr până la 10 (începi să numeri).
17)Acum relaxează-le şi ține-le relaxate în timp ce eu număr din nou până la 10 (începi să numeri).
18)Ascultă sunetul valurilor.
19)Simte adierea caldă a vântului.
20)Relaxează-ți tălpile şi degetele de la picioare.
21)Acum încordă-ți muşchii de la picioare şi apoi relaxează-i.

(Continuați să dați instrucțiuni de încordare şi relaxare a grupelor musculare timp de 10 secunde, progresiv spre trunchi, brațe, mâini. Înainte să treceți la o altă grupă musculară, dați-le instrucțiuni să asculte valurile, păsărelele, propria respirație.)

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Cum te-ai simțit înainte de exercițiul de relaxare? Dar în timpul lui? Dar după?
2) Ce înseamnă să te relaxezi?
3) Cum ai putea să te relaxezi?
4) Cum crezi că te ajută relaxarea să îți rezolvi problemele mai creativ şi mai eficient?

Întrebări de personalizare:

1) Poți să te gândeşti la un moment în care ai fost foarte încordat, nervos sau îngrijorat? Te-ai simți în stare să rezolvi orice problemă în asemenea momente? Dă exemple.
2) Poți să te gândeşti la unele lucruri care te ajută să te relaxezi? Dă exemple.

Pentru coordonator:

Există destul de multe materiale cu exerciții de relaxare şi acestea se pot constitui în repere pentru activități de acest gen.

CLASELE III - IV

RELAȚII INTERPERSONALE

Activitatea 1 – MAŞINA DE JUDECAT

Obiective:
Să învețe să facă distincție între o atitudine care judecă şi una care nu face acest lucru față de ceilalți.

Materiale:
O cutie mare de carton (decorată ca o maşină de judecat); propozițiile şi răspunsurile de judecat; câte o cutie goală de la pantofi pentru fiecare pereche de elevi; vopsea, markere, fire; folie de aluminiu şi alte materiale adecvate.

Procedura:
1) Prezentați elevilor o maşină de judecat (poate fi orice aparat electronic ce seamănă cu un casetofon) şi cereți-le să spună cam ce cred ei că poate face.
2) Demonstrați cum funcționează maşina de judecat, distribuind propozițiile de judecat la 6 voluntari pe care îi rugați să le citească cu voce tare, pentru maşina de judecat, una câte una.
3) Pe măsură ce fiecare voluntar citeşte o propoziție, extrageți răspunsul corespunzător din maşină. Discutați.
4) Pe măsură ce se discută fiecare răspuns, prindeți-l pe un panou sub una din cele trei coloane, în funcție de ceea ce este judecat: *Acțiunile cuiva* (a, c, f); *Emoțiile cuiva* (b, e); *Înfățişarea cuiva* (d).
5) Evidențiați diferitele dimensiuni ale personalității noastre care sunt supuse judecății. Rugați elevii să facă un brainstorming despre alte trăsături de personalitate care pot fi judecate şi apoi să facă o listă cu ele (de exemplu, relațiile sau stilul de viață).
6) Dați câte o cutie de pantofi goală la fiecare doi elevi şi rugați-i să confecționeze propria maşină de judecat şi, împreună cu partenerul lor, să mai găsească 3-4 propoziții şi răspunsuri noi, ca

acelea pe care le-au ascultat.

7) Cereți elevilor să îşi arate unii altora maşinile confecționate, propozițiile găsite şi răspunsurile.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ce crezi despre judecăți?
2) Ce a fost în neregulă cu răspunsurile maşinii de judecat?
3) Au fost judecățile făcute corect de către maşina de judecat? De ce da sau de ce nu?

Întrebări de personalizare:

1) Te-a judecat vreodată cineva? Dă exemple.
2) Cum te-ai simțit când ai fost judecat?
3) Ai judecat vreodată pe cineva?
4) Ce ai fi putut să faci sau să spui în loc să judeci?

Pentru coordonator:

Componentele care alcătuiesc o judecată includ şi un anumit grad de ignorare a faptelor, de distorsionări personale ale realității şi o conotație morală de un anumit tip. Aceste elemente ar trebui evidențiate prin exemple simple în timpul discuțiilor referitoare la conținut, astfel încât elevii să aibă o bază solidă pentru a recunoaşte răspunsuri apreciativ mai subtile când le întâlnesc.

PROPOZIȚIILE ŞI RĂSPUNSURILE DE JUDECATĂ

Instrucțiuni: Copiați fiecare propoziție şi răspuns pe un cartonaş separat.

1) Sunt în clasa a III- a şi cel mai bun prieten al meu e în clasa a II-a. Ar trebui să ai prieteni de vârsta ta.

2) Urăsc să îmi fac temele.

3) Probabil eşti leneş şi nu te vei descurca bine la şcoală.

4) Azi dimineață m-am enervat foarte rău şi am înjurat.

5) Eşti o persoană rea, cu un caracter oribil.

6) Port întotdeauna pantofi sport verzi.

7) Ar trebui să porți pantofi sport albi. Ai nişte gusturi groaznice.

8) Mă enervez când mă ignoră cineva.

9) Eşti un răsfățat şi ar trebui să înveți să te gândeşti mai mult la ceilalți.

10)Nu îmi place să răspund la şcoală şi răspund foarte rar.

11)Ar trebui să răspunzi la şcoală cât de des poți.

Activitatea 2 – ÎNFRUNTĂ REALITATEA

Obiective:

Să facă deosebirea dintre fapte şi presupuneri cu privire la comportamentul altora.

Materiale:

Cartonaşe cu propoziții „Fapte şi presupuneri"; reviste vechi, câte două planşe de carton mai mari pentru fiecare grup (unul cu titlul *Fapte*, celălalt *Presupuneri*) ; foarfece, lipici, markere, după caz.

Procedura:

1) Arătați-le două exemple de reclame, dintre care una ilustrează utilizarea informației factuale în promovarea unui produs, iar cealaltă ilustrează utilizarea sugestiei, opiniilor sau presupunerilor. Conduceți elevii spre o analiză şi discutați fiecare ilustrare, până când este clar că una se bazează pe fapte care pot fi testate şi cealaltă se bazează doar pe ceea ce cineva crede despre produs.
2) Împărțiți elevii în perechi şi dați-le reviste vechi din care să decupeze exemple pentru fiecare tip de ilustrare. Strângeți aceste decupaje şi rugați copiii să discute, în grupuri mici (4-6 elevi), dacă exemplele ilustrează fapte sau presupuneri, pe care apoi le lipesc pe panoul de carton potrivit.
3) Extindeți discuția de la reclame la părerile pe care ni le formăm despre alți oameni, plecând de la fapte sau doar de la presupuneri legate de comportamentul lor.
4) Dați fiecărui elev un cartonaş cu propoziții pe care să fie scris fie un fapt, fie o presupunere. Cereți elevilor să îşi citească propozițiile cu voce tare în clasă. Discutați cărei categorii îi aparține propoziția, apoi scrieți-o pe tablă, sub titlul *Fapt* sau

Presupunere.

5) Cereți elevilor să dea exemple pozitive de fapte şi presupuneri referitoare la comportamentul altei persoane („Andrei are ochelari, acum va putea mereu să vadă bine" sau „ Clara a luat un 10, probabil o să ia mereu numai 10).

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Prin ce diferă faptele de presupuneri?
2) Cum ne putem da seama dacă o propoziție este un fapt sau doar o presupunere?
3) Prin ce sunt presupunerile despre o persoană sau nu sunt produse inferioare faptelor?

Întrebări de personalizare:

1) A făcut vreodată cineva o presupunere legată de tine?
2) Cum te-ai simțit?
3) Cum poți să eviți să faci presupuneri?

Pentru coordonator:

Distincția dintre fapte şi presupuneri, bazată pe abilitatea de a demonstra sau infirma o propoziție, trebuie încurajată constant. Transferul conceptului de la exemplul folosit (reclame) la comportamentul uman trebuie articulat clar şi reîntărit constant, altfel elevii vor fi derutați.

CARTONAŞE CU PROPOZIŢII

Fapte:

- Ana poartă o rochie care este prea mare pentru ea.
- Sebi nu ia note mari la şcoală.
- Dan se joacă cu o minge.
- Doru a picat la testul de biologie.
- Petrică a căzut de pe bicicletă.
- Oana a greşit 5 cuvinte la dictare.
- Adriana locuieşte lângă gară.
- Raluca a primit un cățeluş.
- Mircea şi-a pierdut o carte.
- Părinții lui Florin au divorțat.
- Bogdan şi-a rupt piciorul.
- Violeta cântă la vioară.

Presupuneri:

- Ana poartă mereu hainele surorii ei mai mari.
- Andrei este prost şi leneş.
- Dan va fi probabil cel mai bun jucător din echipă anul viitor.
- Doru nu va fi niciodată un elev bun.
- Petrică e groaznic la mersul pe bicicletă.
- Oana nu va fi niciodată în stare să scrie corect.
- Toți oamenii care locuiesc lângă gară vor locui acolo mereu.
- Doar pentru că Raluca a primit un cățeluş, nu înseamnă că este mai bună.
- Mircea a fost mereu iresponsabil.
- Florin va fi supărat din cauza divorțului părinților şi nu va mai fi niciodată fericit.
- Bogdan nu va mai alerga niciodată.
- Violeta va fi probabil o violonistă celebră.

Activitatea 3 – BUCUROS CĂ SUNT EU

Obiective:
Să înțeleagă că a fi respins de ceilalți nu înseamnă a nu fi bun de nimic.

Materiale: Semnul de carte „Bucuros că sunt eu"

Procedura:
1) Spuneți elevilor povestea „Rățuşca cea urâtă", adaptând limbajul la nivelul potrivit elevilor de clasa a treia sau a patra.
2) Conduceți o discuție în grupuri mai mari despre morala sau lecția învățată din poveste, utilizând întrebările referitoare la conținut.
3) Rugați elevii să formeze grupuri mai mici (3-4 elevi) şi să discute întrebările de personalizare.
4) Distribuiți o serie de semne de carte intitulate „BUCUROS CĂ SUNT EU", pe care elevii să le coloreze. Strângeți-le şi puneți-le câte un şnur când sunt gata. Înapoiați-le elevilor pentru a le păstra.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) De ce nu se simțea bine cu el însuşi rățoiul cel urât?
2) Ce era greşit în părerea celorlalte rățuşte despre înfățişarea rățoiului cel urât?
3) Era rățoiul cel urât cu adevărat urât sau era doar diferit?

Întrebări de personalizare:
1) Te-ai simțit vreodată prost din cauza a aceea ce eşti şi ai fi vrut să fi fost diferit?
2) Ne influențează opiniile celorlalți modul în care ne simțim?

3) Sunt opiniile celorlalți mereu adevărate?

Pentru coordonator:

Pentru acestă activitate, întrebările de personalizare vor fi scrise pe tablă şi discutate în grupuri mai mici.

FIŞA 12

Semnul de carte „BUCUROS SĂ FIU EU”

Activitatea 4 – SUNT EU

Obiectiv:

Să examineze efectele stereotipizării bazate pe sex asupra propriei persoane şi asupra celorlalți.

Materiale:

Diagrame Venn; imagini sau cuvinte despre lucruri sau activități tradiționale pentru femei şi, respectiv, pentru bărbați; fişa cu balonul „Sunt eu"; decupajele cu genți şi bagaje „Sunt eu"; cutii de carton de la lapte sau suc pentru fiecare elev, vopsele, foarfece şi lipici, după caz.

Procedura:

1) Realizați o diagramă Venn mare, în care, într-un cerc, să fie scris "fete", iar în celălalt cerc "băieți".
2) Arătați imagini sau lucruri cum ar fi: jucători de fotbal, mâncare, mănuşi de box, papuci cu cap de cățeluş, scule, rechizite şcolare, păpuşi, maşini sport, flori, uniformă de asistentă medicală. Se pot adăuga sau înlocui alți itemi care conduc elevii la stereotipuri legate de sex. Rugați elevi să le categorizeze potrivit diagramei (pentru fete, pentru băieți sau pentru amândoi). Nu le cereți să ajungă la un consens în acest moment.
3) Conduceți o discuție bazată pe clasificarea realizată, utilizând întrebările referitoare la conținut.
4) Distribuiți fişa cu balonul „Sunt eu" (fişa nr. 13) şi decupajele cu genți şi bagaje (fişa nr. 14) fiecărui elev. Cereți-le să asambleze baloanele şi bagajele conform instrucțiunilor. Afişați baloanele în clasă.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) De ce se spune că unele lucruri sunt pentru fete? Sau pentru băieți?
2) De ce se spune că unele lucruri sunt pentru ambele sexe?
3) Alegeți 2-3 lucruri din fiecare categorie şi disputați categorizarea făcută de elevi, de exemplu, sunt maşinile sport neapărat un lucru pentru băieți? De ce nu?
4) Doar pentru că noi ne aşteptăm ca fetele şi băieții să facă anumite lucruri, înseamnă că toate fetele şi toți băieții trebuie să facă doar acele lucruri?
5) Este greşit ca o fată să îşi dorească să facă ceva ce ceilalți cred că este pentru băieți? Dar pentru un băiat să facă o activitate despre care se spune că ar fi pentru fete?

Întrebări de personalizare:

1) Dacă eşti fată, ți-ai dorit vreodată să faci ceva ce ceilalți spuneau că doar un băiat ar face? Dacă eşti băiat, ceva ce doar o fată ar fi făcut?
2) Faptul că eşti fată / băiat, te-a făcut vreodată să te simți în sinea ta că nu ai fi liber să faci lucruri pe care ai vrea să le faci?
3) Există vreo modalitate prin care poți să fii liber să faci ce vrei, indiferent de ceea ce spun ceilalți? Ce calități trebuie să aibă cineva ca să poată face tot ceea ce îşi doreşte? (Accentuați importanța curajului şi a puterii interioare.)

Pentru coordonator:

Atitudinea coordonatorului grupului în modelarea şi influențarea comportamentului elevilor este un factor esențial. Ar fi bine să vă examinați propriile atitudini, înainte să începeți lecția, şi să încercați să fiți atent să nu influențați, fie chiar şi nonverbal, elevii în sensul propriilor dumneavoastră atitudini.

FIŞA 13

FIŞA CU BALONUL „SUNT EU"

Instrucțiuni:

1) Tăiați cutiile de carton de lapte sau suc în jumătate. Vopsiți-le şi colorați-le ca şi cum ar fi nacele de balon. Lăsați-le să se usuce.
2) Copiați balonul, desenându-l pe carton colorat, apoi decupați-l. Când îl decupați, mai luați o a doua foaie de carton, astfel încât să aveți două baloane decupate de exact aceeaşi mărime (fața şi spatele balonului).
3) Lipiți fețele balonului pe margini, lăsând partea de jos deschisă pentru a putea fi umplut cu aer cald. Lăsați-l să se usuce.
4) Introduceți în interiorul balonului resturi de țesături, vată sau alte materiale uşoare.

FIŞA 14

DECUPAJELE GENȚI ŞI BAGAJE

Instrucțiuni:

1) Colorați şi decupați gențile.
2) Treceți pe fiecare geantă câteva cuvinte care descriu ceva ce v-ar plăcea să faceți sau să fiți.
3) Puneți-vă bagajele în balon.

Figura - Balonul "Sunt eu!"

Activitatea 5 – DOAR UNUL E CA MINE

Obiectiv:
Să recunoască efectele negative ale comparărilor cu ceilalți.

Materiale:
Imagini colorate cu fluturi, flori, apus de soare, pui de cățel etc. (câte două imagini pentru fiecare elev); câte o fişă cu un fluturaş pe care să scrie „Doar unul e ca mine".

Procedura:
1) Puneți imaginile a doi fluturi diferiți, dar la fel de frumoşi, pe un retroproiector sau folosiți fotografii destul de mari pentru a putea fi arătate întregii clase. Repetați cu imagini de flori, cățeluşi etc.
2) Conduceți o discuție despre ceea ce este frumos, deşi diferit, la fiecare dintre imaginile prezentate simultan. Întrebați elevii dacă, într-adevăr, se poate ajunge la un consens total în ceea ce priveşte frumusețea, valoarea, utilitatea obiectelor prezentate. Dacă nu este posibil, de ce nu?
3) Utilizând întrebările referitoare la conținut, legați discuția despre imagini de modul în care comparăm şi evaluăm oamenii.
4) Distribuiți câte o fişă cu fluturaş fiecărui elev. Cereți elevilor să îl coloreze în propria manieră. Decupați-l şi arătați-l şi colegilor.
5) Puneți fluturaşii pe panou cu un mic titlu care să rezume ideea că toți fluturii sunt frumoşi, deşi sunt diferiți.

Discuții:
Întrebări referitoare la conținut:
1) De ce nu am putut compara în mod realist fluturii, florile, cățeluşii din imagini? De ce nu am putut spune care era cu adevărat cel mai frumos?

2) Dacă facem forțat o comparație şi o alegere, este ea adevărată? Ar fi corectă pentru cele două lucruri comparate? De ce nu?
3) Ni se întâmplă să comparăm doi oameni şi să spunem care dintre ei este mai frumos, mai deştept, mai valoros? Este acest lucru adevărat? De ce sau de ce nu?
4) Oamenii au conştiință, au gânduri şi sentimente pe care plantele sau animalele nu le au. Cum se simt oamenii când ştiu că sunt comparați cu alții, judecați ca fiind mai buni sau mai răi? Te ajută cu ceva faptul că eşti comparat? Îi ajută pe cei pe care îi comparăm în vreun fel?

Întrebări de personalizare:

1) Ai fost vreodată comparat cu altcineva şi judecat ca fiind mai bun sau mai rău? Cum te-ai simțit?
2) Cum ai reacționat când ai fost comparat cu altcineva şi judecat? S-a modificat cumva comportamentul tău? A fost o schimbare în mai bine?
3) Cum poți să faci față sentimentelor şi comportamentelor negative atunci când eşti comparat şi judecat nedrept?
4) Cum îi poți ajuta cel mai bine pe ceilalți când este vorba să se facă comparații şi judecăți?
5) Cum te va ajuta pe tine să nu mai faci comparații şi să judeci?

Pentru coordonator:

Se poate ca elevii să spună că preferă o imagine sau alta; dacă se întâmplă aşa, spuneți-le că preferințele oamenilor diferă şi că nu există o opinie corectă referitoare la care preferință este convenabilă.

Activitatea 6 – O PRIETENIE SINCERĂ

Obiectiv:
Să identifice carateristicile unei prietenii sincere şi adevărate.

Materiale:
Un carton albastru ; model de scrisori; markere şi foarfece, după caz.

Procedura:

1) Explicați-le că sintagma „prietenie adevărată" descrie o prietenie reală, de încredere, de durată. Discutați şi alte proverbe care se referă la prietenie („Prietenul la nevoie se cunoaşte.") Încercați să formulați o definiție a ceea ce înseamnă o prietenie adevărată în comparație cu alte tipuri de prietenii.
2) Explicați-le cum să scrie poezii de tipul haiku (este posibil să ştie deja). Haiku-ul este o poezie de trei versuri în care primul vers are 5 silabe, al doilea are 7 şi al treilea are iarăşi 5 silabe.

   Exemplu: O prietenie adevărată
   Azi un prieten
   Ți-a spus adevărul
   Dar nu te-a rănit.
3) Dați-le voie elevilor să îşi aleagă câte un partener cu care să lucreze când compun haiku-ul (sau poezia fără rimă, dacă preferați) care exprimă ceea ce înțeleg ei prin prietenia "adevărată."
4) Rugați fiecare elev să decupeze o inimă din carton albastru şi să copieze pe ea poezia compusă, apoi să o decoreze şi să o expună (puteți utiliza modele de scrisori, dacă doriți).

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

1) Ce diferențiază prietenia adevărată de alte tipuri de prietenie?
2) Care sunt factorii care fac ca o prietenie să fie sau să nu fie adevărată?
3) Ce pot face oamenii pentru a avea o prietenie cât mai bună cu cineva, cât mai sinceră? Cum?

Întrebări de personalizare:

1) Ai avut vreodată un prieten foarte bun? Dă exemplu.
2) Ai fost vreodată dezamăgit de un prieten pe care îl credeai cel mai bun, dar care s-a dovedit a nu-ți fi prieten? Dă exemple.

Pentru coordonator:

Trebuie să aveți grijă la această activitate când vorbiți despre calitatea relațiilor şi să nu încurajați judecarea persoanelor dintr-o relație. Alegerea cuvintelor când vorbiți despre prietenia adevărată şi despre prietenii adevărați este importantă. Este semnificativ, de asemenea, să evidențiați şi faptul că, chiar dacă nu toți oamenii pot să aibă un prieten adevărat, acest lucru nu trebuie să ne facă să îi judecăm ca fiind mai puțin buni.

ISBN 973-7973-30-5